mizan

karena bahagia
bukan tujuan, terus

Hidup Mau Ngapain?

Pengantar: Rhenald Kasali

ALI ZAENAL ABIDIN
Co-founder I'm On My Way®

KARENA BAHAGIA
BUKAN TUJUAN,
TERUS HIDUP
MAU NGAPAIN?
ALI ZAENAL ABIDIN

KARENA BAHAGIA BUKAN TUJUAN, TERUS HIDUP MAU NGAPAIN?

ALI ZAENAL ABIDIN

mizan

menjelajah cakrawala pengetahuan melalui panduan praktis, cerdas, kreatif, dan menyenangkan untuk melejitkan berbagai potensi diri.

mizan
menjelajah cakrawala pengetahuan melalui panduan
praktis, cerdas, kreatif, dan menyenangkan untuk melejitkan

Hinzaki

praktis, cerdas, kreatif, dan menyenangkan untuk mengajarkan berbagai potensi diri.

KARENA BAHAGIA BUKAN TUJUAN, TERUS HIDUP MAU NGAPAIN?

ALI ZAENAL ABIDIN

mizan

KARENA BAHAGIA BUKAN TUJUAN, TERUS HIDUP MAU NGAPAIN?

ALI ZAENAL ABIDIN

KARENA BAHAGIA BUKAN TUJUAN,

TERUS HIDUP MAU NGAPAIN?

Karya Ali Zaenal Abidin

© Ali Zaenal Abidin, 2021

Proofreader: Ifah Nurjany

Hak cipta dilindungi undang-undang

All rights reserved

Cetakan I, April 2021

Diterbitkan oleh Penerbit Mizan

PT Mizan Pustaka

Anggota IKAPI

Jln. Cinambo No. 135, Cisaranten Wetan,

Bandung 40294

Telp. (022) 7834310 — Faks. (022) 7834311

e-mail: info@mizan.com

facebook: Penerbit Mizan Pustaka

twitter: @penerbitmizan

instagram: @mizanpublishing

http://www.mizanpublishing.com

Desainer sampul: @kulniyasally

Desainer isi dan tata letak: Inekeu Rahayu

Perpustakaan Nasional RI: Data Katalog dalam Terbitan (KDT) Ali Zaenal Abidin

Karena bahagia bukan tujuan, terus hidup mau ngapain?/Ali Zaenal Abidin. —Bandung: PT Mizan Pustaka, 2021.

xviii + 174 hlm.; 21 cm

E-ISBN 978-602-441-219-7

1. Kehidupan. I. Judul.

128

Ebook ini didistribusikan oleh

Mizan Digital Publishing

Jl. Jagakarsa Raya No. 40 Jakarta Selatan - 12620

Phone: +62-21 7864547 (Hunting) — Fax. +62-21 7864272

e-mail: mizandigitalpublishing@mizan.com

Kata Mereka tentang Buku Ini

“Bang Ali punya banyak jam terbang berurusan sama anak muda 20-an, dia tahu persis apa yang bikin galau, takut, dan *insecure*. Di buku ini, semua itu Bang Ali kupas satu per satu dengan bentuk yang ringan dan mudah dicerna.”

—**Muhammad Alfatih Timur**, Co-founder kitabisa.com

“Bagus banget bagi mereka yang masih mencari dan ingin tahu apa tujuan hidupnya.”

—**Raditya Dika**, Penulis

“Saya pikir, saya sudah berada di jalan karier yang benar, tapi buku ini telah mengubah saya! Ternyata saya bisa, kok, mengubah mentalitas saya menjadi lebih baik lagi sehingga bisa melakukan lebih dari yang sekarang …. Cocok dibaca untuk semua orang yang ingin maju, tidak hanya untuk orang yang galau akan masa depan. Dengan bahasa yang santai, Ali menuliskannya dengan gamblang—membuat saya mengangguk-angguk dan berkata dalam hati, ‘Benar juga, ya!’”

—**Trinity**, Blogger dan Penulis

seri buku perjalanan terlaris *The Naked Traveler*

“Buku ini bebas membuat pembaca membaca dari mana saja dan membantu pembaca menghadapi kegalauan hidup.”

—**Husein Ja’far Al Hadar**, Penulis Buku *Tuhan Ada di Hatimu*

“Kita akan disebut sukses mulia, manakala hidup kita memiliki manfaat dan makna bagi orang lain. Ali Zaenal terbukti menginspirasi banyak kalangan untuk mengenali potensi yang ada dalam diri. Ali mampu mendesain kepercayaan diri banyak orang menjadi kekuatan mahadahsyat untuk memajukan pikiran, memperkuat harapan, dan membuka cakrawala gagasan. Sehingga kesuksesan bukan hanya sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai visi hidup yang harus membahagiakan dan memberi makna bagi yang lainnya.”

—**Asep Kambali**, Historian, History-preneur, History Communicator & Consultant, Nationalism & Patriotism Guru, Founder of Komunitas Historia Indonesia (KHI)

“Ali tahu banget bagaimana caranya *asking the right questions* untuk membuat kita selalu mempertanyakan tujuan hidup kita. Menginspirasi!”

—**Ayu Kartika Dewi**, Staf Khusus Presiden, Managing Director Indika Foundation dan Co-founder SabangMerauke

“Buku ini sangat mengganggu. Mengganggu keyakinan lama kita. Ternyata bahagia itu bukan tujuan. Ternyata kita sering salah paham tentang bakat dan kekuatan. Ternyata ada yang kita salah pahami tentang ketakutan, zona nyaman, dan lain-lain. Dan ternyata-ternyata lainnya. Untuk yang tidak suka terganggu, jangan coba-coba baca buku ini!”

—**Irfan Amalee**, Co-founder Peace Generation dan Penulis *Islam itu Ramah, Bukan Marah*

“Buku penuh refleksi dari pengalaman pribadi penulis sebagai Life Purpose *coach*. Selain bahasannya yang menarik dan banyak menjawab pertanyaan tentang hidup, ada juga QnA yang menjawab hal-hal praktis. Penting bagi mereka yang lagi bingung dan ragu-ragu tentang tujuan hidupnya. Membaca buku ini akan memberikan pengalaman yang sangat bermakna.”

—**Najelaa Shihab**, Pendidik, Inisiator Semua Murid Semua Guru

“Musafir yang melakukan perjalanan terjauh adalah musafir yang melakukan perjalanan menuju pengenalan diri; selama rasa dikandung hayati. Di sinilah, bradeur Ali, me-re-identifikasi bahwa bahagia bukanlah destinasi, melainkan energi yang diperlukan para musafir untuk melakukan perjalanan menuju pengenalan diri. Buku yang akan berperan menjadi ‘waze’ atau ‘google map’ bagi siapa pun yang ingin memulai perjalanan menuju pengenalan diri ….”

—**Iwa K.** , Musisi

“Al-Quran menyebut ‘ *Afala Yatafakkarun* (apakah mereka tidak berpikir?)’ lebih dari 90 kali.

Maka sesungguhnya tafakur atau berpikir memegang peranan penting dalam perjalanan kehidupan. Hamba-hamba Allah yang berpikir sama artinya mereka sedang menjalani suatu bagian dari *thalabul-‘ilmi*, menggali ilmu. Dan dari judulnya saja, buku ini telah membawa kita pada bagian awal dari proses yaitu tafakur. Mudah-mudahan isinya

membawa berkah bagi yang menulis dan membaca.”

—**Khadijah Peggy Melati Sukma, S.Sos., M.H.** , Hamba Allah

“Memberi rasa hormat pada semua bentuk proses menuju tujuan …. Renyah, indah, dan mudah dimengerti.”

—**Yerry Pattinasarany**

“Jangan baca buku ini, nanti lo senyum-senyum sendiri.”

—**Dimas Danang Suryonegoro**, Pelajar

“Menarik. Dimulai dari pertanyaan tentang *Life Purpose*, *Happiness*, *Self-Confidence*, hingga *Hope*, buku ini membahas banyak hal yang sering jadi pertanyaan-pertanyaan kita dalam hidup.”

—**Jiemi Ardian**, Psikiater RS Siloam Bogor, Mindfulness MBSR Teacher

“Buku yang bermanfaat.”

—**Pandji Pragiwaksono**, Komika

“Bagus buat siapa aja yang ‘terperangkap’ pada kecenderungan menyabotase diri dengan pikiran-pikiran sendiri yang justru menjadi penghambat terbesar kemajuan diri kita.”

—**Coki Pardede**, Content Creator & Stand Up Comedian

Isi Buku

Cover

Kata Mereka tentang Buku Ini

Di Balik Layar

Kata Pengantar

Prolog: Bahagia Itu Bukan Tujuan Hidup

Part 1: Career & Life Purpose

1. Jangan Tertipu oleh Quarter-Life dan Midlife Crisis

2. Pertanyaan yang Mustahil Dijawab

3. Yang Membuatmu Tidak Akan Mencapai Tujuan Hidup

4. Profesi vs Tujuan Hidup

5. Jangan Terjebak dalam Mengasah Bakat

6. Hati-Hati dengan "Nobody's Perfect"

7. Satu Keputusan Terpenting dalam Hidup

Part 2: Happiness

1. Dusta Terbesar tentang Kebahagiaan

2. Formula Mengelola Rasa

3. Di Balik Perasaan yang Kamu Berikan

4. Menghilangkan Rasa Bosan

5. Lebih Cerdas Mengelola Rasa

6. Antara Sakit dan Menderita

7. Cara Mudah Mempermudah Hati

8. Yang Menentukan Semua Pengalamanmu

Part. 3: Self Confidence

1. Sesi Tanya Jawab Terpentingmu

2. Fakta Sederhana tentang Hidupmu

3. Menjalani Permainan Kehidupan

4. Nggak Punya Rasa Takut Itu Bodoh

5. Cara Keren Merasa Takut

6. Keyakinan vs Kemampuan

Part 4: Hope

1. Tentang Harapan-Harapanmu

2. Pelajaran Terpenting tentang Move On

3. Berharap vs Memutuskan

4. Meretas Masa Lalu Demi Masa Depan

5. Jangan Tinggalkan "Comfort Zone"

6. Cara Logis Membangun Kesabaran

Tentang Penulis

ISI BUKU

Kata Mereka tentang Buku Ini — v

Di Balik Layar — xi

Kata Pengantar — xv

Prolog: Bahagia Itu Bukan Tujuan Hidup — 1

Part 1: Career & Life Purpose — 6

1. Jangan Tertipu oleh *Quarter-Life* dan *Midlife Crisis* — 8
2. Pertanyaan yang Mustahil Dijawab — 12
3. Yang Membuatmu Tidak Akan Mencapai Tujuan Hidup — 18
4. Profesi vs Tujuan Hidup — 24
5. Jangan Terjebak dalam Mengasah Bakat — 28
6. Hati-Hati dengan "*Nobody's Perfect*" — 32
7. Satu Keputusan Terpenting dalam Hidup — 36

Part 2: Happiness — 44

1. Dusta Terbesar tentang Kebahagiaan — 46
2. Formula Mengelola Rasa — 53

3. Di Balik Perasaan yang Kamu Berikan — 59

4. Menghilangkan Rasa Bosan — 64
5. Lebih Cerdas Mengelola Rasa — 69
6. Antara Sakit dan Menderita — 76
7. Cara Mudah Mempermudah Hari — 82
8. Yang Menentukan Semua Pengalamanmu — 88

Part 3: Self Confidence — 94

1. Sesi Tanya Jawab Terpentingmu — 96
2. Fakta Sederhana tentang Hidupmu — 103
3. Menjalani Permainan Kehidupan — 108
4. Nggak Punya Rasa Takut Itu Bodoh — 113
5. Cara Keren Merasa Takut — 118
6. Keyakinan vs Kemampuan — 123

Part 4: Hope — 132

1. Tentang Harapan-Harapanmu — 134
2. Pelajaran Terpenting tentang *Move On* — 140
3. Berharap vs Memutuskan — 146
4. Meretas Masa Lalu Demi Masa Depan — 152
5. Jangan Tinggalkan "*Comfort Zone*" — 159
6. Cara Logis Membangun Kesabaran — 165

Tentang Penulis — 170

Purposeful People Community — 172

3. Di Balik Perasaan yang Kamu Berikan — 59
4. Menghilangkan Rasa Bosan — 64
5. Lebih Cerdas Mengelola Rasa — 69
6. Antara Sakit dan Menderita — 76
7. Cara Mudah Mempermudah Hari — 82
8. Yang Menentukan Semua Pengalamanmu — 88

Part 3: Self Confidence — 94

1. Sesi Tanya Jawab Terpentingmu — 96
2. Fakta Sederhana tentang Hidupmu — 103
3. Menjalani Permainan Kehidupan — 108
4. Nggak Punya Rasa Takut Itu Bodoh — 113
5. Cara Keren Merasa Takut — 118
6. Keyakinan vs Kemampuan — 123

Part 4: Hope — 132

1. Tentang Harapan-Harapanmu — 134
2. Pelajaran Terpenting tentang *Move On* — 140
3. Berharap vs Memutuskan — 146
4. Meretas Masa Lalu Demi Masa Depan — 152
5. Jangan Tinggalkan "*Comfort Zone*" — 159
6. Cara Logis Membangun Kesabaran — 165

Tentang Penulis — 170

Purposeful People Community — 172

Orang jarang membaca *credit title* di akhir film. Begitu pula ucapan terima kasih di akhir buku. Karenanya, saya ingin menyampaikan rasa syukur dan terima kasih di awal buku ini.

Alhamdulillah.

Rasa syukur yang sebenarnya tidak akan pernah cukup jika dibandingkan nikmat yang saya terima dari-Nya. Dan dari begitu banyak terima kasih yang perlu saya sampaikan untuk Rasulullah Saw, satu yang spesifik terkait buku ini adalah hadis beliau yang membawa saya menemukan tujuan hidup saya sendiri.

Terima kasih yang tak terhitung juga saya perlu dan ingin sampaikan untuk Mamah, Abah, Afaf, dan kakak-kakak saya.

Terbentuknya semua pemikiran yang ada di buku ini, terjaganya semangat untuk menuangkan pemikiran-pemikiran pada buku ini, semuanya tidak lepas dari pembelajaran dan dukungan yang tanpa pamrih dan *non-stop* saya dapatkan dari mereka.

Untuk tim I’m On My Way®, *past and present*: Mas Irwan, Iim, Fadil, Ebin, Fahmi, Rizky, Khalilah, Faisal, Vena, Ambi, Inez, Ikrom. Hidup adalah perjalanan dan ladang pembelajaran, dan perjalanan bersama kalian memberikan gue pembelajaran yang membawa pada terlahirnya buku ini. *Thank you, so very much*.

Kepada Prof. Rhenald Kasali, pembelajaran yang saya dapatkan dari tulisan-tulisan serta obrolan dengan Prof. sebenarnya sudah membuat saya sangat berterima kasih. Tapi waktu dan energi yang Prof. luangkan untuk menuliskan kata pengantar untuk buku ini membuat saya merasa sangat bersyukur dan berterima kasih berlipat ganda.

Special thank you juga untuk teman-teman sekaligus guru-guru saya yang begitu berhati besar untuk membantu dan menyemangati saya: Alfatih Timur, Asep Kambali, Ayu Kartika Dewi, Coki Pardede, Dimas Danang, Fitra Eri, Habib Husein Ja’far, Irfan Amalee, Iwa K., Kak Najelaa Shihab,

dr. Jiemi Ardian, Pandji Pragiwaksono, Pandu Rosadi, Pendeta Yerry Pattinasarany, Raditya Dika, Rene Suhardono, Ria Miranda, Ridwan Hanif, Teteh Khadijah Peggy Melati Sukma, dan tentunya Trinity.

Terima kasih tentunya kepada seluruh pihak di Penerbit Mizan, Bapak Haidar Bagir, Mbak Esti, Mas Luthfi, Mbak Sari, Mas Baiquni, Mas Ilham, Mbak Eka, dan seluruh Mizaners yang terlibat di balik penerbitan buku ini. Waktu, kesabaran, kepedulian, semangat, dan energi positif yang kalian curahkan menjadi inspirasi bagi saya dalam melayani sesama.

Dengan kerendahan hati, sebagai bentuk *self-care*, saya juga ingin berterima kasih pada diri sendiri yang—dengan dukungan dari semua pihak—terus menjaga semangat untuk belajar, tapi juga tidak menyepelekan waktu beristirahat. Saya berterima kasih pada diri yang tidak pura-pura tidak sakit saat gagal, tapi juga berusaha memperbaiki dan terus melanjutkan usaha. Saya ingin berterima kasih pada diri yang meluangkan waktu untuk meditasi, mengonsumsi konten-konten positif, serta tidak patah semangat dalam menjinakkan ego.

Dan saat usaha untuk menjaga konsistensi pada semua hal di atas terhambat, saya berterima kasih pada diri yang mengatakan *it's ok* untuk melanjutkan kembali tanpa harus merasa gagal dan kehilangan harapan.

Terakhir dan tentunya tak kalah penting, saya ingin berterima kasih kepada kalian. Pembaca yang telah berinvestasi dengan membeli dan membaca buku ini. Semoga bermanfaat, dan semoga dimanfaatkan.

Bersama-sama, mari kita jaga semangat untuk terus belajar dan berkarya.

Salam,

Ali

Kata Pengantar

Prof. Rhenald Kasali - Founder Rumah

Perubahan

Mungkin Anda sepakat bahwa hidup manusia pada hari ini jauh lebih kompleks dari masa lalu. Kini orang-orang yang berhubungan dengan kita bukan semata orang yang kita kenal, melainkan juga kenalan dari kenalan-kenalan kita dan kenalan-kenalan dari kenalan-kenalannya kenalan kita.

Semua orang saling terhubung, dengan informasi yang sangat beragam, dan ilmu-ilmu baru terus berkembang, namun dengan pemahaman yang belum tentu sama. Yang jauh menjadi dekat, sementara yang dekat berpotensi menjadi jauh.

Alat-alat yang kita gunakan pun semakin beragam, kadang semakin simpel dan bersahabat bagi sebagian orang, namun tidak bagi yang lain. Alat-alat itu meng hasilkan kecepatan yang luar biasa bagi manusia masa lalu, sehingga siapa pun yang tertinggal, menjadi sulit untuk mengejarnya.

Dulu ketika saya mengajar, cukup datang ke kampus, dan menyaksikan para dosen yang kala itu mengajar dengan menggunakan alat *overhead projector* (OHP) rasanya sudah modern sekali. Tetapi itu hanya berlangsung singkat, OHP segera digantikan alat lain yang terhubung dengan PC atau laptop. Dan sekarang kita membutuhkan alat lain seperti Smart TV dan kameranya, lengkap dengan *microphone, green screen,* dan jaringan internet yang harus terus-menerus stabil. Dulu manusia Indonesia heboh kalau listrik mati, kini heboh kalau jaringan internet mengalami gangguan.

Saat pandemi menerjang, semua hal baru itu kini pun harus dibiayai sendiri karena dikerjakan dari rumah.

Di satu sisi membuat tugas semakin mudah, tanpa harus mengejar kemacetan lalu lintas dengan waktu yang lebih cepat. Di sisi lain ada yang menggerutu karena tak bisa berbuat banyak, menjadi *obsolete* karena satu dan lain hal. Apakah karena tak mau melakukan investasi pada keahlian baru atau merasa sudah bukan zamannya lagi.

Kita juga menyaksikan muncul pekerjaan-pekerjaan baru yang dilakukan oleh anak-anak muda saat ini tidak sama dengan pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan oleh generasi sebelumnya.

Dulu, di era kolonial, saat pekerjaan modern baru saja diperkenalkan, administrasi adalah *job* yang paling bergengsi.

Namun kini, administrasi telah berubah menjadi pekerjaan klerikal yang tergantikan oleh teknologi.

Kita juga masih menyaksikan banyak orang tua yang masih berangan-angan agar anaknya juga berkarier di bidang yang sama seperti dirinya. Dokter ingin anaknya menjadi dokter, polisi menjadikan keturunannya polisi, seperti juga tentara, jaksa, dan profesi lainnya. Seakan pekerjaan itu abadi, akan selalu sama dari masa ke masa.

Pekerjaan polisi memang tetap ada namun cara polisi bekerja atau cara tentara berperang, atau bahkan cara mengalihkan profesinya, telah berubah 360 derajat.

Semua pekerjaan saat ini praktis dijalankan dengan menggunakan teknologi. Demikian pula semua orang dituntut belajar kembali setiap saat, dan belajarnya pun bukan lagi dari kampus, namun belajar sendiri.

Jadi untuk apalagi indeks prestasi yang dibangga-banggakan anak pandai dan orang tua? Untuk apalagi gelar kalau ilmu cepat berubah dan manusia hanya terpaku pada pembelajaran di masa lalu? Untuk apalagi nama kampus besar yang menandakan sulitnya masuk untuk diterima, ketika

ilmu-ilmu baru begitu terbuka bagi siapa pun yang berani menjelajahi dunia baru itu.

Oleh karena itu, diperlukan kecerdasan baru, yaitu ke cerdasan eksploratif-transformatif. Dan siapa pun yang memilikinya akan mampu menjadi pengisi dunia baru yang belum terpetakan pada hari ini.

Kaum muda yang tengah belajar di perguruan tinggi tentu harus waspada karena sebagian ilmu yang mereka pelajari hari ini akan kehilangan relevansinya begitu mereka lulus.

Tak terkecuali dengan profesor seperti saya, pun terancam *obsolete* jika tidak mempelajari ilmu-ilmu baru, dan teknologi terbaru.

Sekali lagi diperlukan kemampuan belajar seumur hidup dan kemampuan untuk belajar sendiri dengan kecerdasan menggunakan teknologi. Jadi sekolah dan perguruan tinggi cukup sebagai pemberi dasar dan kemampuan berpikir yang terstruktur.

Lantas, jika kita berbicara mengenai *goals* jangan lupa, *goals* yang kita susun di masa muda seideal apa pun, pastinya bisa berubah.

Kuncinya adalah kemampuan kita dalam beradaptasi.

Tantangan yang kita hadapi akan membentuk kita sebagai pribadi, namun setiap makhluk hidup selalu akan menghadapi proses seleksi alam. Dalam proses alami itu tentu ada 2 kemungkinan *outcomes*: Menjadi semakin kuat atau menjadi pecah dan hilang.

Saya tentu berharap saudara siap menghadapi tan tangan, jangan baper dan merasa paling berhak untuk mendapatkan hak atau

reward. Hidup ini menjadi indah kalau kita bisa menghadapinya dan membuat diri *fit* dengan keadaan di mana kita berada.

Selamat membaca!

Prolog

BAHAGIA ITU

BUKAN TUJUAN HIDUP

Banyak yang *share* ke saya tentang tujuan hidup mereka: “Tujuan hidupku adalah hidup bahagia.”

Kalau saya ditanya, tujuan hidup saya adalah mem permudah orang agar mereka bisa menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Ini yang sudah saya jalani bertahun-tahun.

Dan sepanjang perjalanan ini, saya menemukan banyak sekali orang yang kesulitan menemukan tujuan hidup mereka. Salah satu penyebabnya adalah karena masih banyak yang salah paham dengan apa yang dimaksud dengan tujuan hidup itu sendiri. Salah satu kesalahpahaman yang cukup umum adalah memahami bahwa tujuan hidup itu untuk bahagia.

Bahagia itu tentu saja sangat penting. Tetapi jangan disalahpahami sebagai tujuan hidup. Bukan.

Kenapa? Karena tidak ada ciptaan apa pun yang diciptakan dengan tujuan utama untuk memberikan manfaat kepada si ciptaan itu sendiri.

Ilustrasinya gini: misalkan *handphone*. Tujuan utama diciptakannya bukan untuk memberikan manfaat pada si *handphone* itu sendiri, tetapi kepada penggunanya. Juga kacamata. Tujuan utama diciptakannya bukan untuk memberikan manfaat pada si kacamata, tetapi kepada penggunanya. Juga saya. Tujuan utama diciptakannya Ali bukan untuk memberikan manfaat kepada Ali, tetapi kepada

orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya. Semua begitu.

Termasuk kamu juga.

Sedangkan *bahagia* itu fokusnya hanya kepada diri kita sendiri.

Tapi kalau *purpose—life purpose* dalam hal ini—fokusnya *to others*, kepada sesama, kepada masyarakat, dan ling kungan kita.

Berarti, saya nggak boleh melakukan sesuatu yang buat saya bahagia?

Tidak hanya boleh, tapi HARUS. Namun, ingat, itu bukan tuju an utama penciptaan kita. Jadi, jangan kebalik cara berpikir nya.

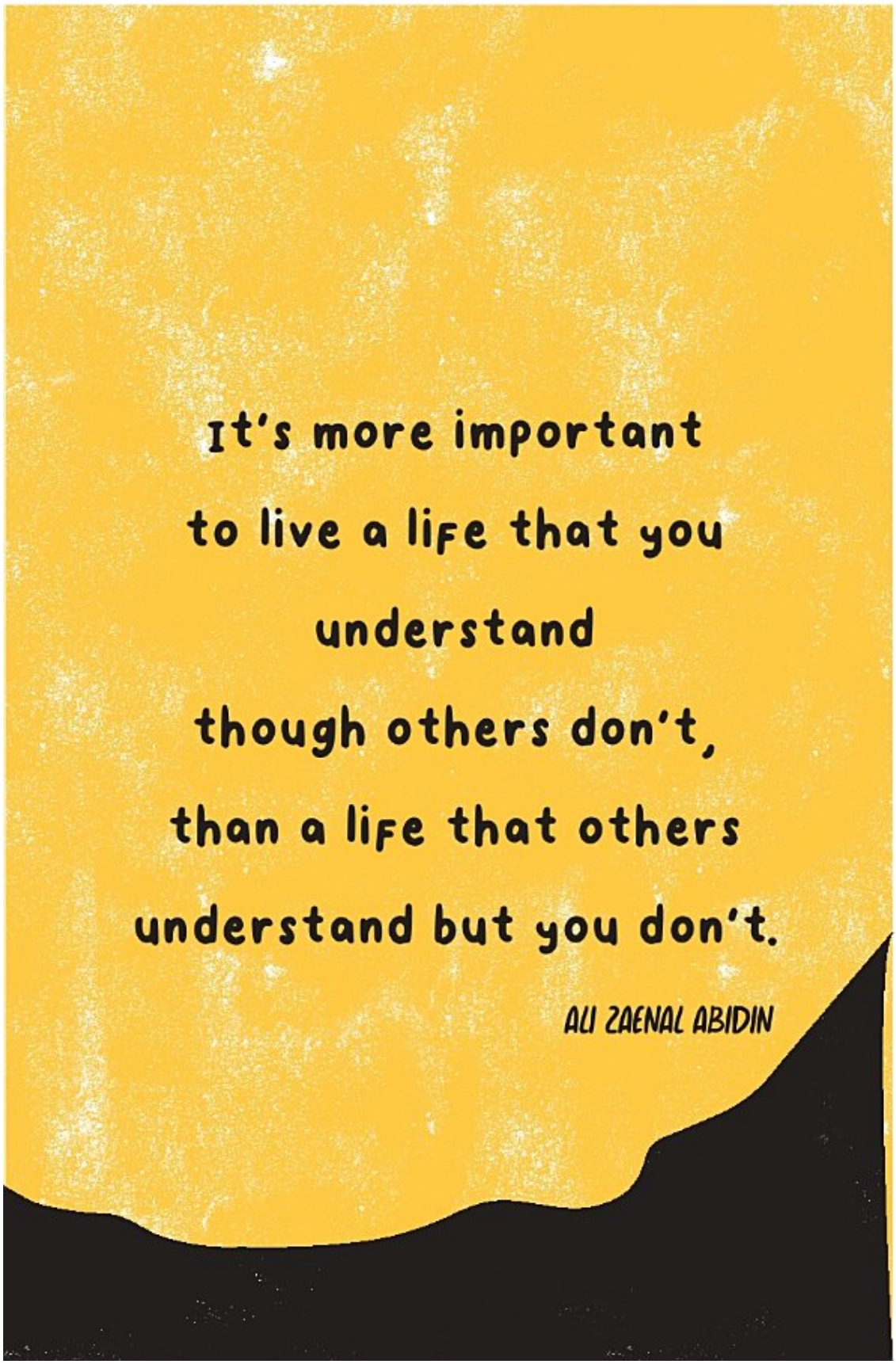
Bahagia itu adalah sebuah kebiasaan. Sebuah *skill*, yang perlu terus kita latih, kita jaga, kita rawat, agar kita dapat efektif menjalani tujuan hidup kita.

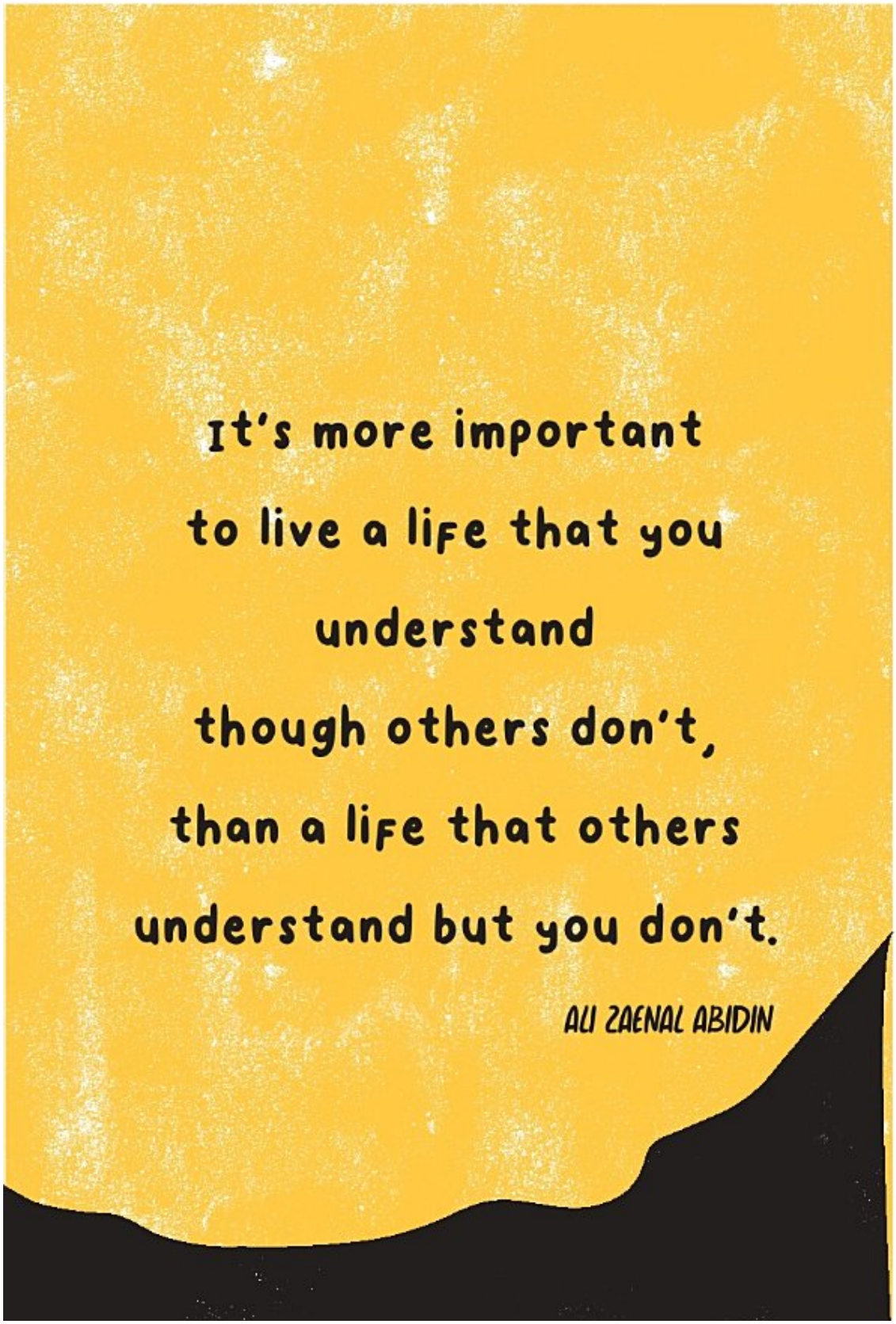
Sebagaimana *handphone* dapat menjalankan tujuannya dengan baik kalau dia dalam kondisi baik, begitu juga dengan kita. Kita dapat menjalani tujuan hidup kita dengan optimal dan efektif, jika kita dalam kondisi yang baik, termasuk bahagia.

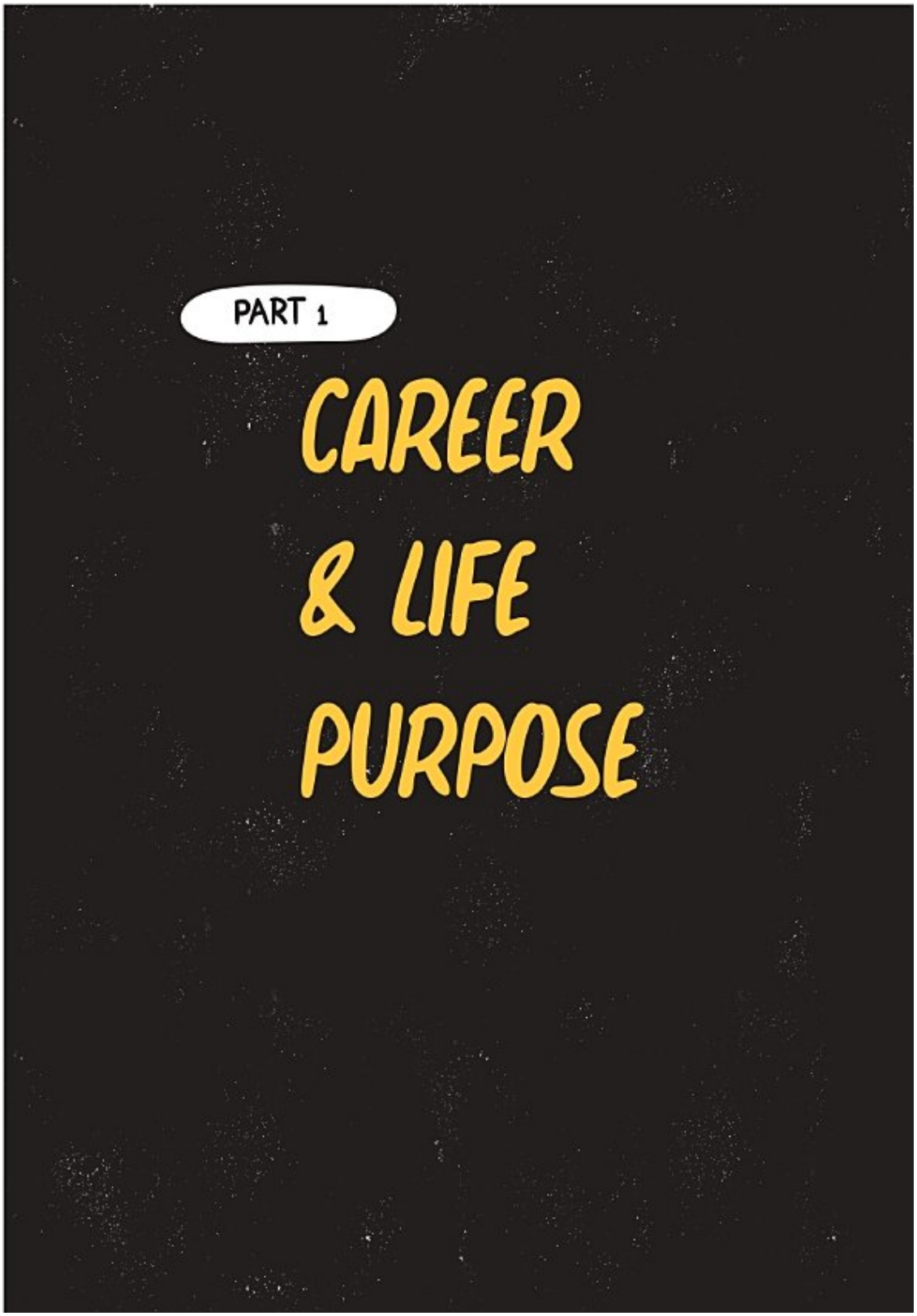
Dengan mengetahui dan betul-betul mempraktikkan pemahaman ini, kamu bisa menghemat bertahun-tahun kesalahan yang timbul akibat dari *mindset* yang salah. Banyak orang melakukan kesalahan ini; mereka kesulitan menemukan tujuan hidup karena di awal sudah salah paham. *So*, hemat waktumu agar tidak salah memahami tentang apa yang dimaksud dengan tujuan hidup.

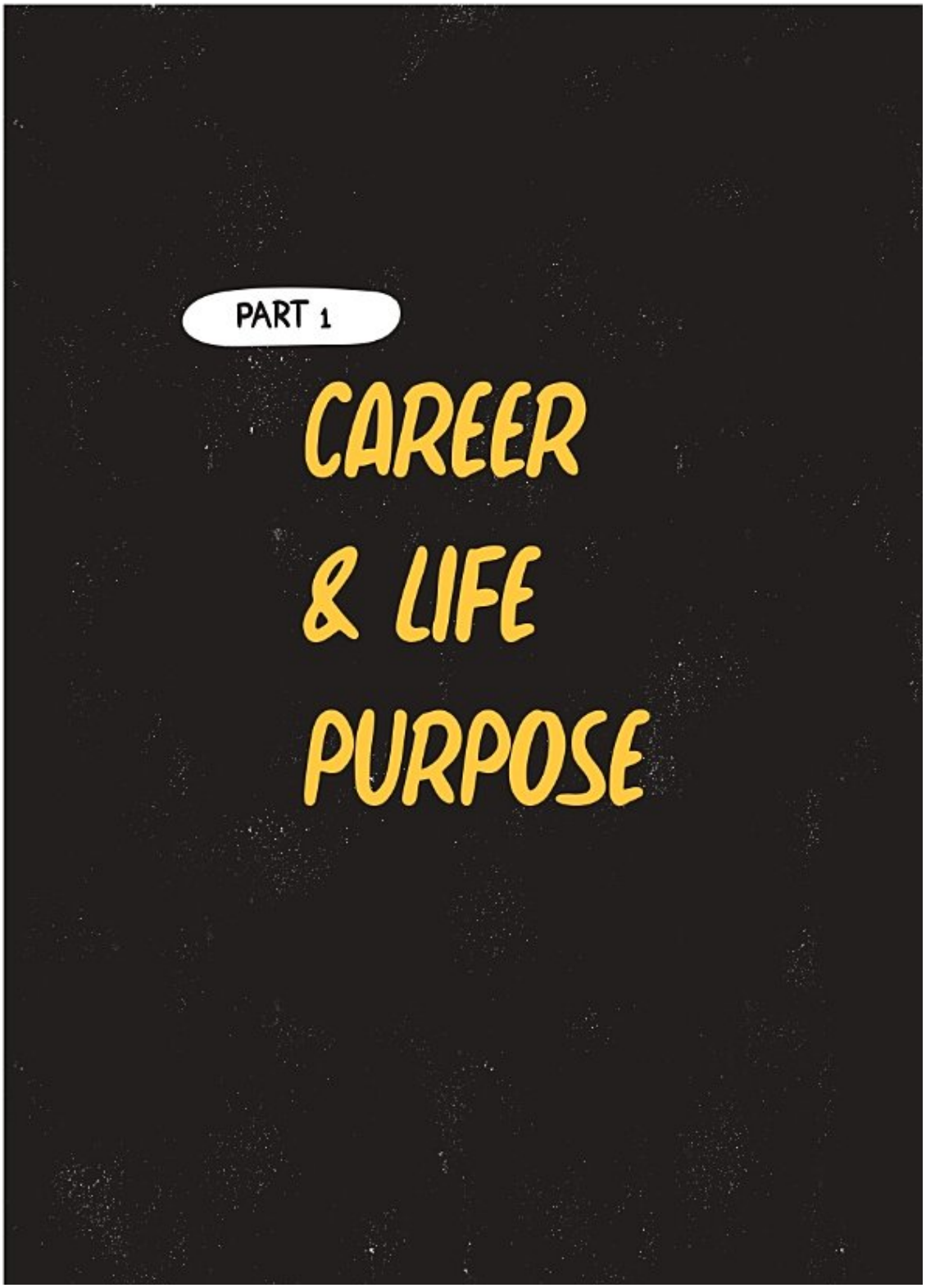
Nah, pertanyaan selanjutnya sekarang:

Apa tujuan
hidup kamu?
PURPOSE


It's more important
to live a life that you
understand
though others don't,
than a life that others
understand but you don't.
ALI ZAENAL ABIDIN


It's more important
to live a life that you
understand
though others don't,
than a life that others
understand but you don't.
ALI ZAENAL ABIDIN


PART 1
CAREER
& LIFE
PURPOSE


PART 1
CAREER
& LIFE
PURPOSE

IT'S CONFUSING AND HARD
TO WIN THE GAME OF LIFE
IF YOU DON'T KNOW
THE PURPOSE OF THE GAME.

ALI ZAENAL ABIDIN

IT'S CONFUSING AND HARD
TO WIN THE GAME OF LIFE
IF YOU DON'T KNOW
THE PURPOSE OF THE GAME.

ALI ZAENAL ABIDIN

,

2

PERTANYAAN YANG MUSTAHIL DIJAWAB

Tujuan hidup saya adalah **mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka** dan saya menjalani tujuan ini hari demi hari. Suatu hari, karena orang tahu tujuan hidup saya, seseorang datang dan bercerita tentang kariernya.

Di akhir ceritanya, dia bertanya, *“Jadi, Ali, apa sih tujuan hidupku?”*

Pembaca yang baik, orang yang kenal kamu dengan cukup akrab mungkin akan bisa membayangkan apa tujuan hidupmu. Apalagi kalau mereka tahu apa itu tujuan hidup dan bagaimana menemukannya,

mereka

mungkin

bisa

membimbingmu

menemukannya. Tapi untuk benar-benar tahu apa sebenarnya tujuan hidupmu, satu-satunya manusia yang bisa menjawab adalah dirimu sendiri.

Akan tetapi, banyak yang nggak sadar bahwa *menemukan* dan *menjalani* tujuan hidup adalah dua hal berbeda. Sering kali orang malah mencampuradukkan, mengira keduanya adalah satu hal yang sama.

Kalau kamu masih ada pada fase menemukan tujuan hidupmu, jangan terlalu memusingkan menjalani tujuan hidupmu. Karena pada fase ini, bicara banyak tentang menjalani tujuan hidupmu menjadi kurang relevan,

karena kamu belum menemukan kejelasan terkait tujuan hidupmu itu sendiri.

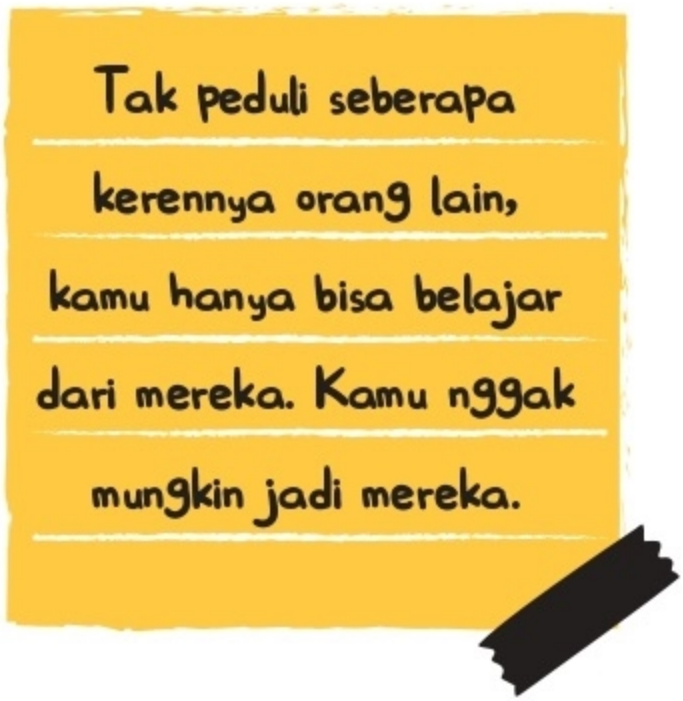
Rasa dan Logika

Untuk *menemukan* tujuan hidupmu, orang terpenting yang harus kamu tanya adalah dirimu sendiri. Terutama hati nuranimu. Kamu harus lebih terhubung dengan hati nurani mu, dengan perasaanmu yang sesungguhnya, dibandingkan dengan logika. Ini nggak berarti kamu sama sekali nggak menggunakan logika, tentunya. Namun, hanya mengandalkan logika nggak akan membuatmu bisa menemukan tujuan hidupmu.

Kenapa begitu?

Logika atau rasio yang kamu miliki saat ini terbentuk dari pengaruh logika banyak orang. Dari gagasan dan pendapat orang lain yang kamu baca, dengar, atau saksikan. Secara sadar maupun bawah sadar, kamu belajar dan menyerap itu semua. Jadi pada akhirnya, logikamu bukanlah seratus persen murni milikmu. Namun, apa yang kamu rasa, yang benar-benar dalam hatimu, itulah dirimu sebenarnya.

Tapi sayangnya, di zaman yang semuanya serba-instan dan terburu-buru ini, semakin banyak orang yang larut begitu saja dalam rutinitas mereka. Manusia semakin jarang meluangkan waktu untuk refleksi diri, merenung, dan berkontemplasi agar semakin memahami dan mengenal dirinya. Bahkan, dengan merebaknya penggunaan gadget, orang yang secara fisik sedang sendiri pun tak lagi menjadi sendiri, karena lewat gadgetnya dia terhubung ke dunia maya. Semakin tergerus waktu untuk mengenal diri. Bahkan yang



lebih menyedihkan, semakin banyak orang yang tidak menyadari pentingnya mengenal diri.

Orang semakin menghabiskan waktu untuk mengenal orang lain daripada mengenal dan memahami diri sendiri. Dan yang paling menyedihkan bagi saya, orang justru menghabiskan waktu ber usaha menjadi orang lain ke timbang jadi diri me reka sendiri.

Alasan mencoba menjadi orang lain hanya karena *dia hebat* atau *keren,* justru menunjukkan betapa kamu nggak paham akan potensi kehebatan ataupun keke renan dalam diri kamu sendiri. Ini terjadi karena kamu belum benar-benar memahami dan mengenali siapa dirimu. Coba biasakan berbincang dengan hati nuranimu dan kembali belajar kenali dirimu.

Kalau kamu hanya mengandalkan logika buat me nemukan tujuan hidup, biasanya akan terfokus pada pertanyaan-pertanyaan seperti

“*Bagaimana melakukannya ya?”*, *“Dari mana uangnya?”*, *“Siapa yang akan bantu?”*, dan sebagainya. Semua itu pertanyaan yang memang

APA
MENGAPA
BAGAIMANA

Q&A

Q: MAS ALI, APA TUJUAN HIDUP SEBAGAI SEORANG MUSLIM?

Seorang Muslim mungkin bilang bahwa tujuan hidupnya adalah beribadah atau mencari ridha Allah. Kalau kita melihatnya dari kacamata sebagai makhluk ciptaan Tuhan, maka jawaban tadi tidak salah.

Tetapi ingat, tiap individu diciptakan dengan keunikan masing-masing. Dan keunikan itu adalah *by design,* bukan kebetulan. Tuhan menciptakan kita masing-masing pasti ada alasannya. Ada tujuannya. Mungkin kita belum mengetahuinya sekarang, tapi karena itulah tugas kita untuk menemukan dan menjalani tujuan penciptaan kita yang spesifik.

Ada juga yang bilang bahwa tujuan hidup seorang Muslim adalah menjadi orang yang bermanfaat, karena Nabi Muhammad Saw bersabda bahwa sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain. Hadis ini berlaku universal, karena Rasulullah tidak mengatakan sebaik-baiknya *Muslim* tapi sebaik-baiknya *manusia*.

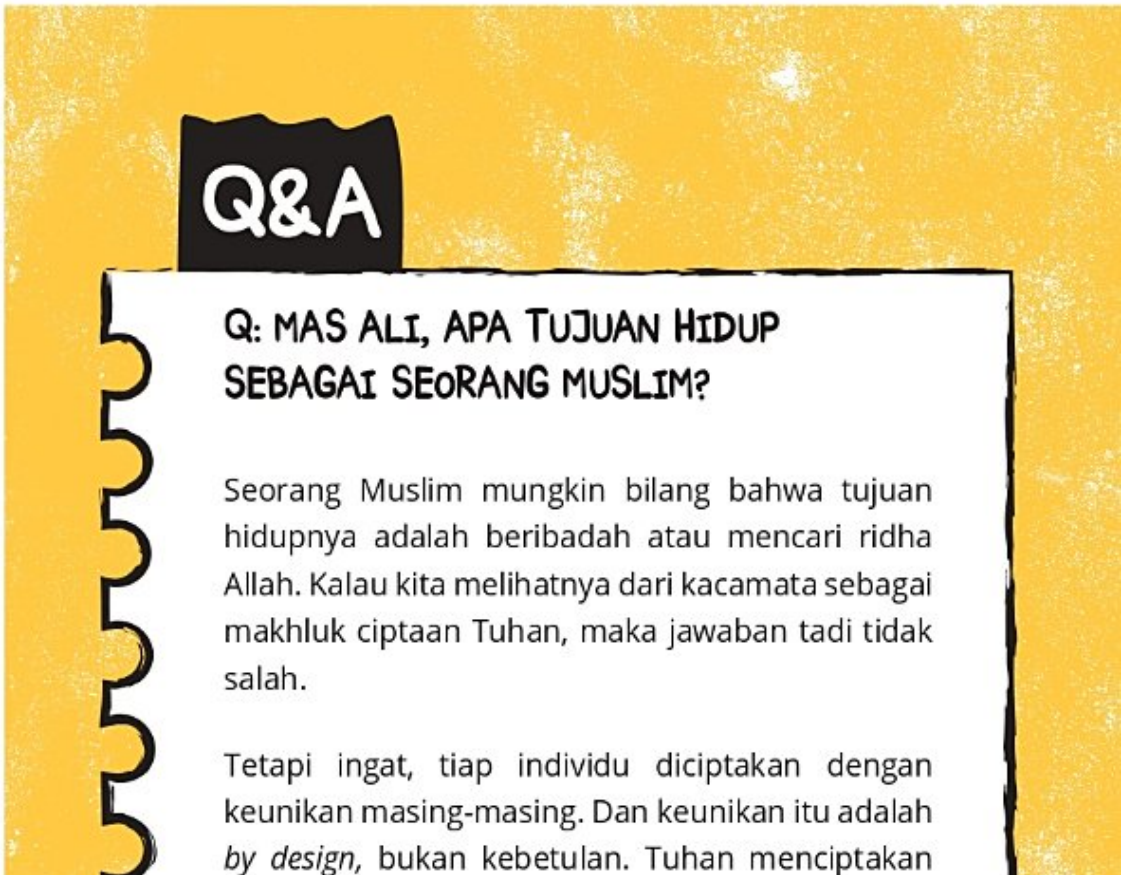
logis untuk ditanyakan. Tapi karena kamu belum mendapatkan kejelasan tentang tujuan hidupmu, bertanya tentang *bagai mana* cara menjalaninya jadi nggak relevan dan justru bisa menyesatkan.

Dan kalau kamu terus membombardir diri dengan pertanyaan-pertanyaan logis ini—padahal kamu sendiri belum menemukan kejelasan tentang tujuan hidupmu—dampaknya justru akan membuatmu semakin bingung dan menurunkan semangat dalam menemukan tujuan hidup.

Menemukan tujuan hidup itu fokusnya lebih tentang *apa* dan *mengapa,* sedangkan menjalaninya lebih ke *bagaimana*.

“Kan untuk menemukan kita juga harus tanya bagaimana caranya?”

Iya. Makanya saya bilang *“lebih tentang”* , bukan *“sepenuhnya tentang”* .


Q&A
Q: MAS ALI, APA TUJUAN HIDUP SEBAGAI SEORANG MUSLIM?
Seorang Muslim mungkin bilang bahwa tujuan hidupnya adalah beribadah atau mencari ridha Allah. Kalau kita melihatnya dari kacamata sebagai makhluk ciptaan Tuhan, maka jawaban tadi tidak salah.
Tetapi ingat, tiap individu diciptakan dengan keunikan masing-masing. Dan keunikan itu adalah by design, bukan kebetulan. Tuhan menciptakan

kita masing-masing pasti ada alasannya. Ada tujuannya. Mungkin kita belum mengetahuinya sekarang, tapi karena itulah tugas kita untuk menemukan dan menjalani tujuan penciptaan kita yang spesifik.

Ada juga yang bilang bahwa tujuan hidup seorang Muslim adalah menjadi orang yang bermanfaat, karena Nabi Muhammad Saw bersabda bahwa sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain. Hadis ini berlaku universal, karena Rasulullah tidak mengatakan sebaik-baiknya *Muslim* tapi sebaik-baiknya *manusia*.

Nah, apabila kita ingin benar-benar menjalani sabda Nabi tersebut, maka gali lebih dalam. Jika sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat, maka jangan hanya berhenti pada "*saya ingin jadi orang yang bermanfaat*". Gali dan temukan *"apa yang membuat saya bisa memaksimalkan manfaat saya?"*

So, meski payung besar tujuan hidup seorang Muslim adalah beribadah, mencari ridha-Nya, setiap individu diciptakan berbeda sehingga secara spesifik kita masing-masing memiliki tujuan berbeda terkait dengan manfaat yang bisa kita berikan kepada manusia lain dan dunia. Tugas kita adalah menemukan tujuan spesifik tersebut dan menjalaninya.

Karena itulah saya melakukan apa yang kini saya jalani. Karena saya menemukan tujuan hidup saya yang spesifik adalah mempermudah orang menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.

Nah, apabila kita ingin benar-benar menjalani sabda Nabi tersebut, maka gali lebih dalam. Jika sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat, maka jangan hanya berhenti pada "*saya ingin jadi orang yang bermanfaat*". Gali dan temukan "*apa yang membuat saya bisa memaksimalkan manfaat saya?*"

So, meski payung besar tujuan hidup seorang Muslim adalah beribadah, mencari ridha-Nya, setiap individu diciptakan berbeda sehingga secara spesifik kita masing-masing memiliki tujuan berbeda terkait dengan manfaat yang bisa kita berikan kepada manusia lain dan dunia. Tugas kita adalah menemukan tujuan spesifik tersebut dan menjalaninya.

Karena itulah saya melakukan apa yang kini saya jalani. Karena saya menemukan tujuan hidup saya yang spesifik adalah mempermudah orang menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.

3

YANG MEMBUATMU TIDAK AKAN MENCAPAI TUJUAN HIDUP

Selama bertahun-tahun saya mempelajari dan me nemukan pola terkait proses yang dilalui seseorang dalam menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Saya juga mempelajari dan mengidentifikasi apa yang dibutuhkan seseorang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka melalui biografi dan wawancara dengan orang-orang dari berbagai negara, budaya, dan generasi.

Kenapa saya melakukan ini? Simpel saja, karena tujuan hidup saya adalah mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Dan dari pengalaman saya selama ini, saya ingin berbagi di tulisan ini salah satu alasan penting kenapa orang tidak bisa mencapai tujuan hidup mereka.

Ketika saya menanyakan kepada orang-orang tentang apa tujuan hidup mereka, sering kali saya dapat jawaban yang menjelaskan apa yang ingin mereka capai. Seperti:

1. Memenangi kejuaraan.

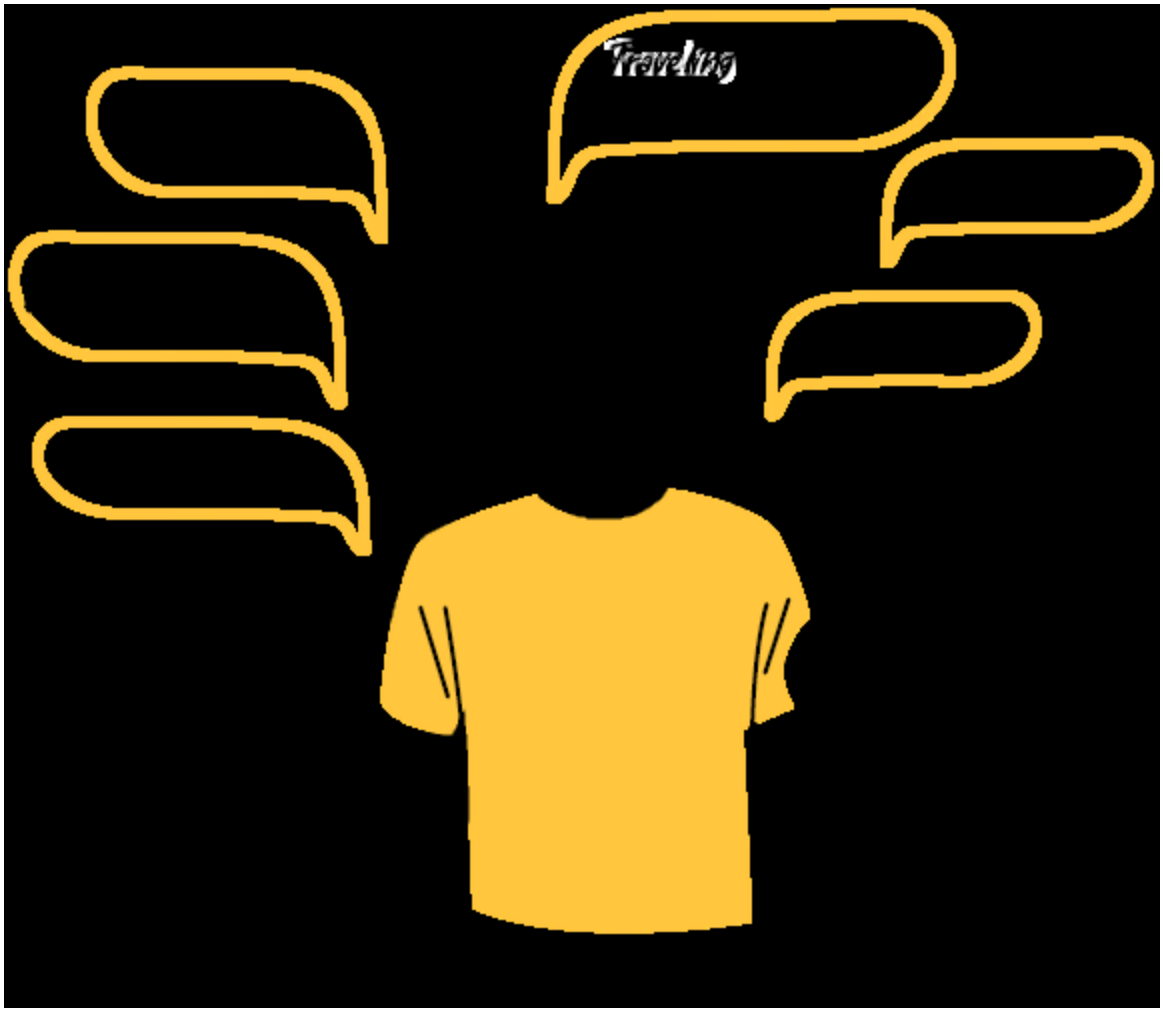
2. Mendapat gelar Ph.D.

3. Mulai bisnis sendiri.

4. *Traveling* ke 50 negara sebelum usia 50.

5. Menjadi aktor.

6. Lari maraton.



Semua orang bisa menciptakan target yang berbeda-beda dalam hidup, dan semua orang bisa mencapai target-target mereka dalam hidup. Namun, tidak ada orang yang akan pernah mencapai tujuan hidupnya. Kenapa?

Misalnya, seperti yang saya bilang tadi, tujuan hidup saya adalah mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Itu bukan sesuatu yang saya capai. Itu adalah tujuan yang saya jalani, hari demi hari. Tetapi, saya memang menentukan beberapa target yang ingin saya capai sepanjang prosesku menjalani tujuan itu.

Kita andaikan saja bahwa salah satu target yang ingin saya capai di akhir tahun ini adalah mempermudah setidaknya 1 juta orang dalam menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Maka saat tiba di akhir tahun, saya akan mengevaluasi apakah target tersebut *tercapai* atau tidak. Tapi angka 1 juta tersebut bukan tujuan hidup saya. Itu hanyalah target atau *goal* saya.

Jadi, memiliki target pencapaian dalam hidup itu bukannya nggak penting. Justru *sangat* penting. Tetapi, pahami bahwa *targetmu bukanlah tujuan*

hidupmu. Fungsi nya beda.

Tujuan hidupmu adalah sesuatu yang dapat mem buatmu menghasilkan dampak positif terbesar dari dirimu kepada masyarakat dan lingkunganmu. Dampak itu akan terus bertambah secara bertahap bak gulungan bola salju saat kamu menjalaninya dari hari ke hari.

Tetapi targetmu—seperti 1 juta orang tadi, misalnya—adalah cara untuk mengukur kualitas perjalananmu dalam menghidupi tujuan tadi. Target bisa menjadi tolok ukur sebagus apa dirimu dalam menjalani tujuan itu. Dan sepanjang perjalanan hidupmu, kamu bisa

—dan harus—terus-menerus menentukan target capaian baru yang akan menantang dan memotivasimu untuk terus berkembang dan berkontribusi dalam hidup yang didorong oleh tujuan hidupmu.

Jadi, coba renungkan kembali judul tulisan ini. Kenapa kamu tak akan pernah mencapai tujuan hidupmu?

Karena kamu nggak seharusnya mencapainya. Kamu perlu temukan, dan jalani!

Pertama, pahami bahwa *passions* kita itu nggak cuma satu. Oleh karena itu, saya gunakan akhiran huruf "s" untuk mengubah maknanya menjadi *plural* atau jamak. Bukan hanya *passion*, tapi *passions*.

Kedua, kalau bicara *passions* dalam kaitannya dengan tujuan hidup, bentuknya adalah aktivitas, bukan topik.

Misal, orang sekitar saya suka bilang bahwa salah satu *passions* saya adalah film atau perfilman. Sebenarnya ini masih sangat samar. Film di sini adalah topik, dan dalam dunia perfilman ada banyak aktivitas: ada menonton film, *acting*, ngedit film, *make up*, menulis skenario, dan lain-lain. Padahal, yang jadi *passion* saya hanya aktivitas menonton filmnya saja.

Lalu, yang akan membuat *passions* kita berkesinambungan dengan tujuan hidup adalah saat

Q&A

Q: BAGAIMANA MEMBUAT PASSION DAN TUJUAN HIDUP BERKESINAMBUNGAN?

Pertama, pahami bahwa *passions* kita itu nggak cuma satu. Oleh karena itu, saya gunakan akhiran huruf "s" untuk mengubah maknanya menjadi *plural* atau jamak. Bukan hanya *passion*, tapi *passions*.

Kedua, kalau bicara *passions* dalam kaitannya dengan tujuan hidup, bentuknya adalah aktivitas, bukan topik.

Misal, orang sekitar saya suka bilang bahwa salah satu *passions* saya adalah film atau perfilman. Sebenarnya ini masih sangat samar. Film di sini adalah topik, dan dalam dunia perfilman ada banyak aktivitas: ada menonton film, *acting*, ngedit film, *make up*, menulis skenario, dan lain-lain. Padahal, yang jadi *passion* saya hanya aktivitas menonton filmnya saja.

Lalu, yang akan membuat *passions* kita berkesinambungan dengan tujuan hidup adalah saat

kita menyalurkan salah satu (atau beberapa) *passions* tersebut pada topik atau bidang yang kita memang peduli.

Misalnya jika salah satu *passions* saya adalah memotret, dan saya juga menjalani karier di bidang fotografi, maka karier itu sejalan dengan *passion*. Tapi jika saya punya kepedulian dengan konservasi satwa liar sedangkan saya menjalani karier memotret tersebut di bidang olahraga misalnya, maka saat bekerja saya tidak akan optimal mencurahkan hati dibandingkan dengan bila saya memotret di bidang yang memang saya memiliki kepedulian.

Meskipun keduanya sama-sama karier yang sejalan dengan salah satu *passions* kita (dan yang pertama pun sudah cukup baik), tetapi yang akan lebih sejalan dengan tujuan hidup kita adalah saat kita menyalurkan salah satu atau beberapa *passions* kita pada topik/bidang/sektor yang kita secara pribadi memang peduli dan ingin memberikan dampak positif.

Tetap semangat dan terus berkarya, Kawan!

kita menyalurkan salah satu (atau beberapa) *passions* tersebut pada topik atau bidang yang kita memang peduli.

Misalnya jika salah satu *passions* saya adalah memotret, dan saya juga menjalani karier di bidang fotografi, maka karier itu sejalan dengan *passion*. Tapi jika saya punya kepedulian dengan konservasi satwa liar sedangkan saya menjalani karier memotret tersebut di bidang olahraga misalnya, maka saat bekerja saya tidak akan optimal mencurahkan hati dibandingkan dengan bila saya memotret di bidang yang memang saya memiliki kepedulian.

Meskipun keduanya sama-sama karier yang sejalan dengan salah satu *passions* kita (dan yang pertama pun sudah cukup baik), tetapi yang akan lebih sejalan dengan tujuan hidup kita adalah saat kita menyalurkan salah satu atau beberapa *passions* kita pada topik/bidang/sektor yang kita secara pribadi memang peduli dan ingin memberikan dampak positif.

Tetap semangat dan terus berkarya, Kawan!

4

PROFESI VS TUJUAN HIDUP

Pada tulisan sebelumnya, saya menjelaskan kenapa kamu tidak akan mencapai tujuan hidupmu. Kali ini, saya akan jelaskan satu lagi kesalahpahaman yang cukup umum terkait tujuan hidup, yaitu memahami profesi sebagai tujuan hidup.

Kalau kamu belum tahu bahwa tujuan hidup itu bukanlah sebuah profesi, maka lanjutkan baca tulisan ini. Kalau kamu sudah tahu, maka lanjutkan membaca dan pahami alasannya.

Sering kali saat saya bertanya kepada orang-orang tentang apa tujuan hidup mereka, jawabannya adalah berbagai macam profesi: menjadi *entrepreneur*, pilot, penulis, dokter, pekerja film, arsitek …

dan lain-lain.

Profesimu *bukanlah* tujuan hidupmu.

Misalnya, tujuan hidup saya adalah mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka. Tetapi apakah itu juga profesi saya? Jelas tidak! Saya punya banyak profesi: penulis, *content creator, trainer,* konsultan, *entrepreneur, youtuber, coach* … ***dan***

itu baru yang saya lakukan sekarang.

Kenapa *baru yang sekarang?* Karena mungkin masih banyak profesi lain yang saya masih belum tahu yang bisa membuat saya lebih efektif mempermudah orang menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.

Selain itu, profesi juga akan ada yang baru, dan ada yang punah.

Dua ratus tahun lalu tidak ada profesi astronaut, apalagi ahli media sosial. Dua puluh lima tahun lalu nggak ada yang namanya *youtuber*.

Di sisi lain, sebelum adanya lemari es, orang yang ingin menikmati es perlu memesan kepada orang yang berprofesi sebagai pemecah dan pengirim es. Juga ada profesi seperti operator sambungan telepon yang sekarang bisa dibilang sudah punah sejak adanya inovasi teknologi komunikasi digital. Dan kita masih belum tahu profesi baru apa lagi yang akan muncul dan punah dalam 5 atau 10

tahun mendatang.

Jadi, seandainya ada seseorang yang tujuan hidupnya adalah *menyembuhkan pasien kanker sehingga mereka bisa pulih dan hidup sehat lagi*, kira-kira apa profesinya? Tidak harus dokter. Seseorang bisa saja menjalani tujuan hidup itu dengan menjadi peneliti, atau menjalani kedua peran, menjadi dokter sekaligus peneliti. Atau mungkin profesi lain yang bisa mendukung tujuan hidup itu.

Dulu, saya pikir tujuan hidup saya adalah “***men-training orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.”***

Tebak apa yang terjadi karena saya menggunakan kata men -

training **yang mengacu pada satu profesi saja? Secara tak sadar saya sudah menciptakan kotak dan kekangan seakan-akan satu-satunya cara untuk bisa menjalani tujuan hidup tersebut adalah dengan jadi *trainer.***

Karena satu kata itu, selama beberapa tahun, secara bawah sadar saya membatasi potensi diri sendiri.

Saya ulang sekali lagi, profesi hanyalah alat atau metode yang bisa kamu pilih dan/atau ciptakan untuk menjalani tujuan hidupmu secara efektif.

KERJA HANYA KARENA UANGNYA

Salah nggak sih, kerja karena duitnya?

Ada yang bilang kerja itu memenuhi *passion*, kerja itu untuk bahagia. Seakan-akan kerja karena duit itu membuat orang *matre* banget. Tapi harus diakui juga, kan, bahwa kita butuh duit. Nah, gimana sebenarnya?

Coba cek dan simak video ini.

http://bit.ly/karenauang

5

JANGAN TERJEBAK DALAM MENGASAH BAKAT

Selama dua puluh sampai dua puluh lima tahun terakhir gelombang tren *strength-based learning* telah masuk ke semua sektor, dari bisnis, pendidikan, dan berbagai aspek masyarakat. Pembelajaran berdasarkan kekuatan atau *strength-based learning* mengajarkan agar kamu

memfokuskan

usaha

untuk

mengidentifikasi,

mengembangkan, dan mengolah bakat, bukannya ber fokus pada kelemahan.

Alasannya, kalau kita berfokus pada usaha mengatasi kelemahan, kita hanya akan mengubah sesuatu yang tadinya “buruk/lemah”

menjadi “lumayan”. Ini hanya membuat kita jadi orang yang biasa-biasa saja.

Tetapi kalau kita berfokus pada mengembangkan bakat, kita akan mengubah “bagus/kuat”, jadi “hebat” atau bahkan “luar biasa”.

Dengan begitu, kita bisa jadi seseorang yang luar biasa karena mengembangkan bakat.

Secara pribadi, saya orang yang percaya dan mem praktikkan *strength-based learning*. Tetapi (nah ini dia), saya sering melihat orang salah memahami sesuatu yang sangat penting tentang pendekatan ini. Berfokus pada kekuatan dan bakatmu ada batasan-batasannya.

Itu hanya bisa diterapkan pada keahlian teknismu, BUKAN pada sifat atau karaktermu.

Apa artinya? Kalau kamu kuat dalam hitung-menghitung, main alat musik, *public speaking*, menulis atau keahlian teknis apa pun, maka

berfokuslah mengembangkan keahlian ini. Jangan habiskan usaha dan waktumu dalam mengembangkan *skill* yang bukan kekuatanmu.

Salah satu kekuatan saya misalnya, adalah memfasilitasi pembelajaran orang lain. Ini merupakan bagian dari bakat yang terus saya jaga dan kembangkan. Di sisi lain, saya lemah dalam mendesain dan menggambar. Saya juga nggak bisa *coding*.

Tapi dalam bisnis saya, mendesain dan *coding* itu penting. Jadi, apa yang saya lakukan? Saya mempelajarinya, tapi secukupnya saja. Lalu, saya bermitra dengan mereka yang ahli dalam bidang ini.

Dengan demikian, saya bisa lebih efisien dalam mengembangkan dan mengaplikasikan potensi yang saya miliki.

Tetapi, kalau saya punya kelemahan dalam sifat atau karakter (temperamen, misalnya), maka nggak peduli *skills* apa pun yang saya kuasai, saya tetap perlu mengatasi kelemahan ini.

Kalau kamu seorang *programmer* berbakat tapi suka meremehkan orang, maka kamu harus segera mengubah sikap atau kariermu nggak

akan berkembang. Kalau kamu penyanyi yang bagus tapi nggak percaya diri, maka kamu akan sulit untuk sukses berkarier sebagai penyanyi. Kalau kamu peneliti hebat tapi sering tidak jujur, maka kamu harus memperbaiki perilaku ini, atau tinggal tunggu waktunya sebelum kariermu tamat!

Nggak masalah hanya *lumayan* di *public speaking*, menulis atau apa pun. Kamu bisa bagus di keahlian lain.

Tapi masalah besar kalau kamu jadi orang yang arogan, nggak jujur, nggak pede, dan nggak bersyukur ... di semua hal yang kamu lakukan!

Banyak orang yang masih salah paham, menyamakan *talent* dengan *strength*. Keduanya merupakan hal yang berkaitan tapi berbeda. Apa bedanya? Apa kaitan antara keduanya? Agar nggak salah paham membedakan *talent* dan *strength*, simak video lewat tautan ini.

http://bit.ly/talentstrength

6

HATI-HATI DENGAN “NOBODY’S PERFECT ”

“Gue udah minta dia siapin presentasi yang ringkas dan langsung ke pokok bahasan. Tapi yang dia kirim adalah file yang penuh slide dengan teks panjang dan nggak perlu. Besoknya pas ketemu langsung gue bentak-bentak di depan semua orang."

“Ya, ampun.”

“Yeah. Dia kaget banget. Tapi habis itu dia nggak bikin kesalahan lagi.”

“Emangnya lo ga bisa pakai cara lain buat ngasih tahu?”

“Bisa, sih. Tapi kan **nobody’s perfect** **. *Gue nggak tahan kalau orang bikin kesalahan bodoh kayak gitu. Dan efektif, kok. Habis itu, dia nggak pernah ngulangin kesalahan itu lagi.”***

Ketika saya dengar jawaban teman saya, hampir saja saya tergoda. Saya berpikir, “Ya, benar. *Nobody’s perfect.”*

Tapi lalu saya sadar ....

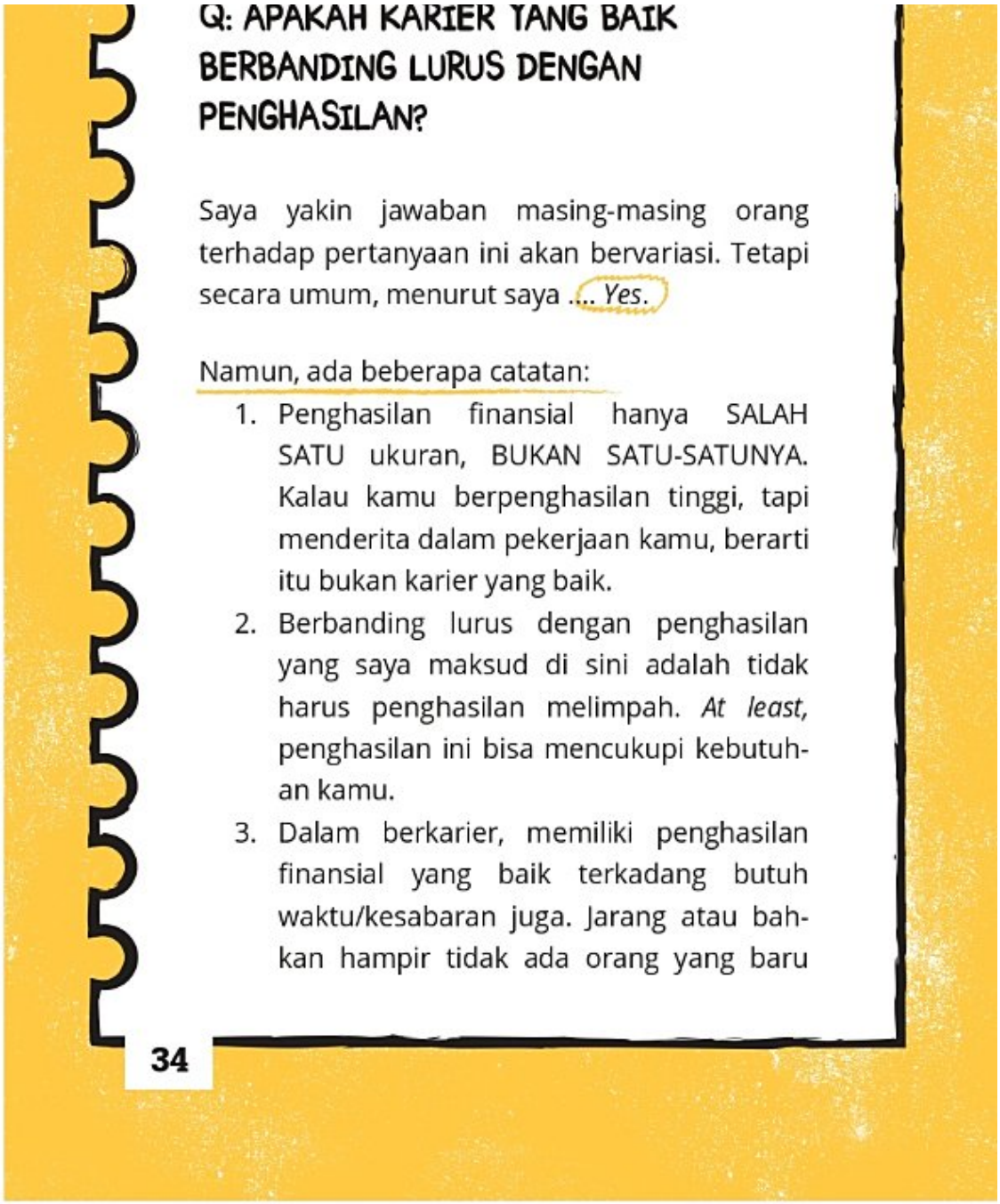
Bagaimana dengan seseorang yang terus menyakiti orang lain?

Bagaimana kalau saat ditanya dia menjawab dengan bilang, “*Aku memang gini orangnya.* Nobody’s perfect.” Apa itu artinya dia nggak perlu memperbaiki diri? Tentu saja perlu!

Bagaimana dengan seorang *sales* yang sudah bekerja selama setahun dan tetap nggak *perform* dalam pekerjaannya, dan saat kamu tanya kenapa, dia menjawab dengan “*nobody’s perfect*” . Apa itu artinya dia nggak perlu mengembangkan keahlian menjualnya?

Tentu saja perlu!

Jadi, benarkah *nobody’s perfect*? Ya, dan nggak akan ada orang yang sempurna.



Q: APAKAH KARIER YANG BAIK BERBANDING LURUS DENGAN PENGHASILAN?

Saya yakin jawaban masing-masing orang terhadap pertanyaan ini akan bervariasi. Tetapi secara umum, menurut saya .... *Yes.*

Namun, ada beberapa catatan:

1. Penghasilan finansial hanya SALAH SATU ukuran, BUKAN SATU-SATUNYA. Kalau kamu berpenghasilan tinggi, tapi menderita dalam pekerjaan kamu, berarti itu bukan karier yang baik.
2. Berbanding lurus dengan penghasilan yang saya maksud di sini adalah tidak harus penghasilan melimpah. *At least,* penghasilan ini bisa mencukupi kebutuh-an kamu.
3. Dalam berkarier, memiliki penghasilan finansial yang baik terkadang butuh waktu/kesabaran juga. Jarang atau bah-kan hampir tidak ada orang yang baru

34

Tetapi,ada beda antara nggak sempurna dan menggunakan istilah itu sebagai alasan untuk menghindar dari memperbaiki diri.

Itu hanya akan membuat kamu gampang puas, dan gampang puas adalah pembunuh pertumbuhan dan perkembangan pribadimu.

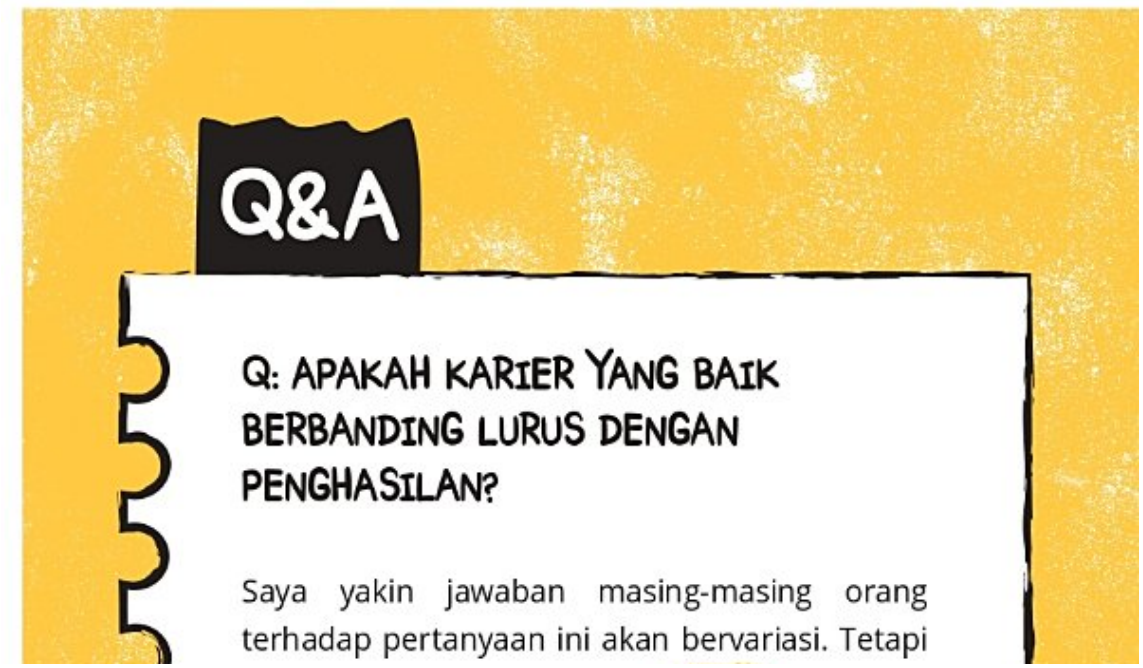
Jangan biarkan persepsimu tentang “*nobody’s perfect*” jadi alasan untuk membuatmu mudah puas.

Ini cara yang lebih keren untuk melihat realitas ini:

“Karena nggak ada orang yang sempurna, maka saya harus berusaha lebih keras untuk terus menyempurnakan. Ya, bukan sempurna, tapi menyempurnakan. Karena jika semakin mendekati kesempurnaan, artinya saya menjadi semakin baik.”

Benar, nobody’s perfect. Tapi jangan pernah gunakan itu sebagai alasan untuk nggak mengembangkan diri. Karena begitu kamu menggunakan

***“nobody’s perfect”* sebagai alasan untuk tidak memperbaiki diri, sejak saat itu kamu membunuh kesempatanmu untuk berkembang dan menjadi lebih baik.**


Q&A
Q: APAKAH KARIER YANG BAIK BERBANDING LURUS DENGAN PENGHASILAN?
Saya yakin jawaban masing-masing orang terhadap pertanyaan ini akan bervariasi. Tetapi

secara umum, menurut saya .... *Yes*.

Namun, ada beberapa catatan:

1. Penghasilan finansial hanya SALAH SATU ukuran, BUKAN SATU-SATUNYA. Kalau kamu berpenghasilan tinggi, tapi menderita dalam pekerjaan kamu, berarti itu bukan karier yang baik.
2. Berbanding lurus dengan penghasilan yang saya maksud di sini adalah tidak harus penghasilan melimpah. *At least*, penghasilan ini bisa mencukupi kebutuhan kamu.
3. Dalam berkarier, memiliki penghasilan finansial yang baik terkadang butuh waktu/kesabaran juga. Jarang atau bahkan hampir tidak ada orang yang baru

berkarier langsung berpenghasilan mencukupi atau bahkan melimpah.

4. Terkadang ada orang yang karena sangat ingin berkontribusi di sebuah bidang, dia rela nggak dibayar dulu. Tapi kemudian karena performa baik, dia akhirnya bisa dapat penghasilan yang bagus. Ini juga karier yang baik.

   Namun, jangan sampai kita dapat peluang berkarier di bidang yang kita inginkan, tapi karier kita nggak baik karena perilaku kita. Kalau seperti itu, bukan salah karier-nya, melainkan kitanya yang perlu memperbaiki diri.

Pengetahuan itu penting, pengalaman juga penting, tapi tanpa *attitude* dan *beliefs* yang benar dan memberdayakan, kamu nggak akan bisa membangun karier yang baik dalam jangka panjang.

Tetap jaga semangat dan *all the best* dalam kariermu!

berkarier langsung berpenghasilan mencukupi atau bahkan melimpah.

4. Terkadang ada orang yang karena sangat ingin berkontribusi di sebuah bidang, dia rela nggak dibayar dulu. Tapi kemudian karena performa baik, dia akhirnya bisa dapat penghasilan yang bagus. Ini juga karier yang baik.

   Namun, jangan sampai kita dapat peluang berkarier di bidang yang kita inginkan, tapi karier kita nggak baik karena perilaku kita. Kalau seperti itu, bukan salah karier-nya, melainkan kitanya yang perlu memperbaiki diri.

Pengetahuan itu penting, pengalaman juga penting, tapi tanpa *attitude* dan *beliefs* yang benar dan memberdayakan, kamu nggak akan bisa membangun karier yang baik dalam jangka panjang.

Tetap jaga semangat dan *all the best* dalam kariermu!

7

SATU KEPUTUSAN TERPENTING DALAM HIDUP

Setelah berakhirnya salah satu *workshop* yang pernah saya berikan, ada seorang peserta yang mendekat dan bertanya. Sebuah pertanyaan yang awalnya seakan mustahil saya jawab dengan penuh keyakinan. Dia bertanya:

"Mas Ali, apa satu keputusan terpenting yang pernah Mas Ali buat dalam hidup?"

Saya akui dan saya sampaikan kepadanya bahwa pertanyaannya sangat bagus. Tapi itu seperti bertanya apa film favorit saya. Dan jawabannya adalah, "Banyak banget!"

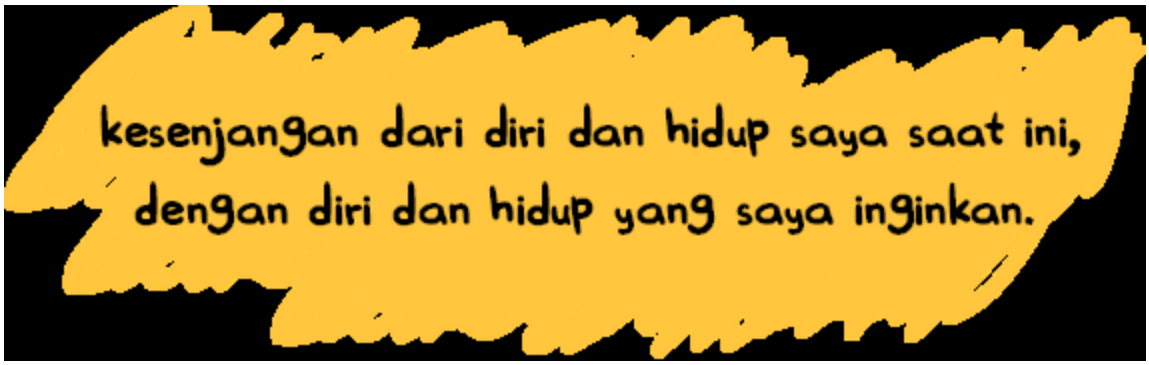
Namun, dia terus bertanya. Terkesan akan kegigihannya, saya bilang, "OK. Tunggu, ya. Biar saya berpikir dulu." Dan saya pun berpikir. Dan dia pun menunggu.

Pikiran-pikiran *flashback* berkelebat, dari saat saya TK hingga saat saya memutuskan untuk menjawab pertanyaan ini dengan serius.

Awalnya, saya berpikir memang banyak keputusan yang penting dalam hidup saya. Tapi saya lalu memaksa diri, seperti dia memaksa saya dengan pertanyaannya, untuk menemukan satu jawaban saja.

Merenungkan semua hal penting yang pernah terjadi dan terlintas di pikiran, saya kemudian bertanya kepada diri sendiri, "*Dari semua keputusan penting tersebut, apakah ada satu kategori yang bisa menggabungkan semua momen itu dalam satu kategori keputusan?*"

Lalu, muncullah “momen aha” yang biasanya muncul saat kita mengajukan sebuah pertanyaan dengan intens. Sebuah ilham. Saya menatap si penanya, tersenyum, dan berterima kasih telah bertanya.



Saya berterima kasih karena dia telah ngotot dengan pertanyaannya. Dan jawaban saya adalah:

“Setelah berpikir dan merenung, menurut gue, satu keputusan terpenting yang pernah gue buat adalah keputus an untuk melihat dan meyakini

bahwa gue bisa menutup kesenjangan.”

“Apa? Kesenjangan apa?”

“Gue senang lo tanya ....”

Lalu, saya bilang bahwa setelah merenungkan semua keputusan yang saya rasa penting, hampir semua ada di kategori “menutup kesenjangan”. Dan kesenjangan yang saya maksud adalah: Itu adalah satu keputusan yang (rupa-rupanya) selalu saya lakukan sebagai upaya untuk membuat kualitas hidup saya jadi lebih baik.

Saya nggak pernah menyadari itu hingga akhirnya saya ketemu orang yang ngotot menanyakannya.

Keputusan terkait kesehatan, kontribusi, hubungan sosial, keuangan, spiritualitas, bisnis ... pokoknya semua keputusan di berbagai aspek kehidupan saya.

Saya memutuskan untuk melihat dan memvisualisasikan diri dan hidup yang saya inginkan pada berbagai aspek kehidupan itu, kemudian menjadi bersemangat oleh visi tersebut, dan meyakini bahwa saya bisa menutup kesenjangan untuk merealisasikan diri dan hidup yang saya inginkan itu.

Tanpa terlebih dahulu memutuskan untuk melihat dan meyakini, saya nggak akan pernah punya motivasi untuk terus beraksi. Saya

nggak akan pernah ada di posisi se karang ini (posisi di mana saya bersyukur, sekaligus te rus melihat adanya "kesenjangan" baru, menjadi bersemangat dan yakin saya bisa menutup kesenjangan itu, lalu ber tindak untuk benar-benar membuatnya terjadi).

Dan akhirnya, teman-teman yang baik, pahamilah bahwa kesenjangan ini akan semakin membesar semakin kamu menunda.

Semakin lama kamu menunggu, kesenjangan itu akan semakin besar.

Jadi, buka kalendermu (ya, sekarang), dan sisihkan waktu untuk bertindak menutup kesenjangan di setiap aspek kehidupanmu. Ingat, jangan hanya dipikirkan, tapi pastikan kamu menuliskannya.

Visualisasikan diri dan hidup yang kamu inginkan pada setiap aspek kehidupanmu. Pisahkan satu per satu.

Identifikasi kesenjangan antara visimu tadi dan kondisi dirimu sekarang.

Tulis dan prioritaskan semua tindakan yang perlu kamu lakukan untuk menutup kesenjangan. Mulai dari yang paling kecil dan mudah untuk kamu lakukan, dan bangun momentum dari situ.

Pahami juga bahwa nggak semua tindakan itu akan membuahkan hasil seperti harapanmu. Tidak apa-apa.

Menutup kesenjangan berbeda dengan tertutupnya kesenjangan.

Menutup

kesenjangan

adalah

prosesnya, tertutupnya kesenjang an adalah hasil.

Q&A

Q: SAYA MASIH GALAU DALAM MEMUTUSKAN APA SEBAIKNYA RESIGN ATAU TIDAK DARI TEMPAT KERJA SAYA SEKARANG?

Bicara soal ini tentunya ada lebih dari satu faktor yang perlu dipertimbangkan, dan tiap orang mungkin akan punya opini yang berbeda-beda. Tapi menurut saya, yang perlu jadi pertimbangan utama adalah keselarasan dengan tujuan dan dampak yang ingin kita hasilkan.

Namun, agar yakin benar, kita perlu berkontemplasi dan memahami diri sendiri terlebih dahulu terkait dengan apa sebetulnya dampak positif yang ingin kita kontribusikan kepada masyarakat.

Beberapa faktor lain tentunya adalah melihat apakah ada peluang di area lain (di institusi yang sama) yang dapat memfasilitasi tujuan kita tadi. Kemudian, jika yakin bahwa lebih baik *resign*, perlu juga dibahas *kapan resign*-nya.

Fokus untuk terus berproses. Karena selama kamu berproses,

maka

kemungkinan

tertutupnya

kesenjangan akan selalu ada. Tapi saat kamu berhenti berproses, bukan kesenjangannya yang tertutup, tapi peluangmu untuk merealisasikannya.

Jika dirasa perlu, dari waktu ke waktu kamu bisa terus mengubah dan menambah poin lain dalam daftarmu.

Nah, sekarang sudah cukup bacanya. Sekarang waktu nya bertindak. Jangan tunda lagi!

Bicara soal ini tentunya ada lebih dari satu faktor yang perlu dipertimbangkan, dan tiap orang mungkin akan punya opini yang berbeda-beda. Tapi menurut saya, yang perlu jadi pertimbangan utama adalah keselarasan dengan tujuan dan dampak yang ingin kita hasilkan.

Namun, agar yakin benar, kita perlu berkontemplasi dan memahami diri sendiri terlebih dahulu terkait dengan apa sebetulnya dampak positif yang ingin kita kontribusikan kepada masyarakat.

Beberapa faktor lain tentunya adalah melihat apakah ada peluang di area lain (di institusi yang sama) yang dapat memfasilitasi tujuan kita tadi. Kemudian, jika yakin bahwa lebih baik *resign*, perlu juga dibahas *kapan resign*-nya.

Memutuskan kapan itu bukan berarti menunda, tetapi lebih terkait pada membuat keputusan yang dibarengi dengan rencana (dan tindakan) matang dalam mempersiapkan apa yang harus dilakukan dan dicapai sebelum kita beralih.

Kita juga perlu menyadari bahwa sebagai konsekuensi dari keputusan tersebut, kita harus bekerja lebih ekstra dalam masa persiapan. Tapi juga ingat, apa pun alasannya, di mana pun kita bekerja—termasuk tempat kerja saat ini—kita harus selalu memberikan 100% kemampuan dan tekad kita di sana. Itu yang namanya bertanggung jawab, yang perlu kita jaga di mana pun kita berkarya.

Terus eksplor dan temukan dampak apa yang ingin kita kontribusikan, dan jadikan itu sebagai kompas yang memandu arah karier kita.

Tetap jaga semangat, dan terus berkarya!

Memutuskan kapan itu bukan berarti menunda, tetapi lebih terkait pada membuat keputusan yang dibarengi dengan rencana (dan tindakan) matang dalam mempersiapkan apa yang harus dilakukan dan dicapai sebelum kita beralih.

Kita juga perlu menyadari bahwa sebagai konsekuensi dari keputusan tersebut, kita harus bekerja lebih ekstra dalam masa persiapan. Tapi juga ingat, apa pun alasannya, di mana pun kita bekerja—termasuk tempat kerja saat ini—kita harus selalu memberikan 100% kemampuan dan tekad kita di sana. Itu yang namanya bertanggung jawab, yang perlu kita jaga di mana pun kita berkarya.

Terus eksplor dan temukan dampak apa yang ingin kita kontribusikan, dan jadikan itu sebagai kompas yang memandu arah karier kita.

Tetap jaga semangat, dan terus berkarya!

1

JANGAN TERTIPU OLEH QUARTER-LIFE

DAN MIDLIFE CRISIS

Bayangkan, sebulan penuh kamu terus-terusan makan *fast food*.

Sarapan, makan siang, makan malam, semua *fast food* selama 30

hari penuh. Pada akhir bulan—atau mungkin sebelumnya—saya yakin, kamu nggak hanya akan bertambah berat badan, tapi juga ngerasa nggak enak badan.

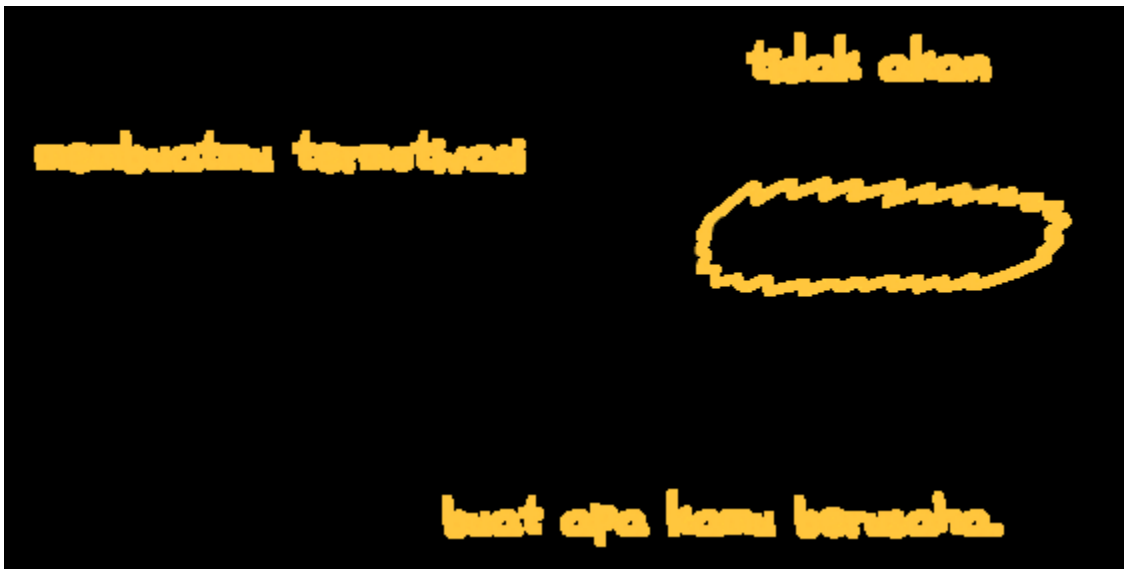
Pada titik ini, setidaknya ada dua perspektif yang bisa kita gunakan untuk melihat kejadian ini. Perspektif pertama adalah berfokus pada buruknya situasi. Seberapa buruk rasanya tubuhmu, pola makanmu, bahkan hingga pada kondisi psikismu. Perspektif ini hanya melihat sisi negatif dari apa yang terjadi.

Perspektif kedua adalah kamu bisa juga mengartikan bahwa tubuhmu sedang memberimu peringatan agar kamu lebih menjaga diri. Apakah kamu bisa bayangkan seandainya tubuh nggak memberikan peringatan? Nggak ada yang terasa sakit, atau rasa nggak enak. Semua biasa saja, lalu tiba-tiba tubuh kamu berhenti berfungsi dan kamu meninggal. Mengerikan sekali, kan?

Untungnya, tubuh kita tidak seperti itu. Saat kamu nggak memperlakukannya dengan baik, tubuh akan mengingatkanmu.

Sakit dan rasa nggak enak yang secara fisik kamu rasakan adalah cara tubuh mengirimkan pesan bahwa kamu harus memperhatikan dan merawatnya dengan lebih baik. Jadi, dengan menambahkan perspektif kedua, kita juga jadi bisa merasa bersyukur karena, (a) hei, kamu

masih hidup; dan (b) kamu masih punya kesempatan untuk berubah. Keren banget, kan?



Nah, perlu juga dipahami bahwa berpikir dengan cara demikian tidak berarti kamu menyangkal bahwa ada hal buruk yang sedang terjadi. Justru kebalikannya. Kamu benar-benar sadar bahwa kondisi tubuhmu sedang nggak baik, dan kamu akan berusaha untuk mengubahnya.

Hal yang sama juga berlaku untuk *quarter-life crisis* ataupun *midlife crisis*. Sebenarnya, secara pribadi saya nggak terlalu suka istilah itu.

Karena dengan menyebutnya krisis, maka itu akan cenderung membuat orang berfokus pada sisi negatifnya saja. Karena, yah, ini kan krisis!

Saya lebih suka menyebutnya *quarter-life* ataupun *mid-life reminder*.

Ya, pengingat. Karena itulah yang sebenarnya terjadi. Betul, saat mengalaminya kamu memang merasa nggak enak. Persis rasanya seperti saat tubuh nggak enak badan karena terlalu lama nggak

diperhatikan. Tetapi ini juga pengingat bahwa kamu masih hidup, dan *quarter-life reminder* ini juga memberikan pesan bahwa kamu punya kesempatan emas untuk melakukan sesuatu. Untuk mem buat perubahan positif.

Jika rasa nggak enak badan karena makan *fast food* adalah pengingat agar kamu memperbaiki kondisi tubuh dengan pola makan-minum yang lebih sehat, perasaan negatif yang muncul dari *quarter-life crisis* adalah pengingat agar kamu memperbaiki kondisi hati dan jiwa dengan "asupan psikologis" yang lebih sehat.

Jangan menerima mentah-mentah semua yang dimasukkan orang ke otak, hati, dan jiwamu. Jika itu adalah hal-hal yang nggak sehat buat dirimu, kamu bisa memilih untuk menolak. Jangan menelannya mentah-mentah. JAGALAH KESEHATAN JIWAMU.

SELESAIKAN PERTANYAAN INI SECEPAT MUNGKIN

Coba selesaikan kalimat ini dengan satu atau dua kata saja secepat mungkin: Hidup adalah sebuah ....

Jawab cepat saja dalam satu detik. Sudah?

Terus habis dijawab, apa maksudnya?

Scan QR Code ini dan dapatkan jawabannya di video berikut.

http://bit.ly/hidupadalah

Kamu nggak akan membiarkan orang memasukkan segala macam makanan ke mulutmu, kan? Nah, hal yang sama juga berlaku pada kondisi psikologis.

Jadi sekali lagi saya sarankan, jangan terpaku pada *quarter-life crisis* atau *midlife crisis*, atau krisis apa pun itu. Itu bukan krisis, tapi pengingat. Pengingat bahwa tak peduli apa pun yang terjadi, kamu punya kesempatan emas untuk berubah menjadi lebih baik.

SELESAIKAN PERTANYAAN INI SECEPAT MUNGKIN
Coba selesaikan kalimat ini dengan satu atau dua kata saja secepat mungkin: Hidup adalah sebuah ....
Jawab cepat saja dalam satu detik. Sudah?
Terus habis dijawab, apa maksudnya?
Scan QR Code ini dan dapatkan jawabannya di video berikut.

http://bit.ly/hidupadalah

PART 2
HAPPINESS

IF YOU ALWAYS NEED SOMETHING OUTSIDE OF YOU TO BE HAPPY, YOU NEED TO RELEARN HAPPINESS.

ALI ZAENAL ABIDIN

IF YOU ALWAYS NEED SOMETHING OUTSIDE OF YOU TO BE HAPPY, YOU NEED TO RELEARN HAPPINESS.

ALI ZAENAL ABIDIN

1

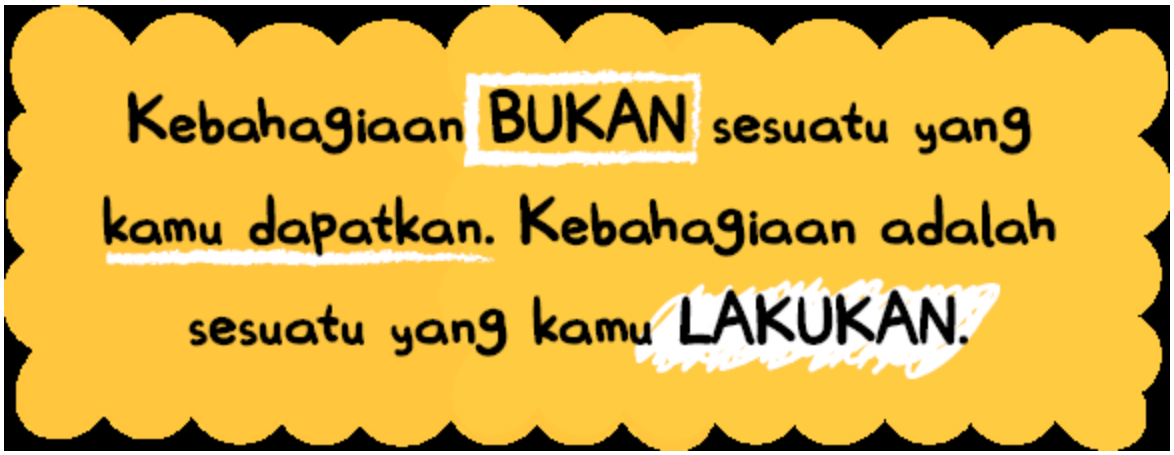
DUSTA TERBESAR TENTANG KEBAHAGIAAN

Di halaman-halaman terakhir buku *Delivering Happiness*, mendiang Tony Hsieh menulis tentang pengalamannya menanyai orang tentang keinginan atau target-target pencapaian dalam hidup mereka. Dia bilang bahwa terlepas betapa berbeda jawaban-jawaban yang dia dapat, jika dia terus menggali lebih dalam dengan pertanyaan

tambahan sederhana, “kenapa?”, semua respons akhirnya bermuara pada jawaban yang sama: kebahagiaan.

Contoh: Apa salah satu keinginanmu dalam hidup?

Apa yang Tony Hsieh temukan di sini mengingatkan saya pada *leader* saya di tahun 2005, Brodie Boland. Brodie bercerita ketika dia bermain di salju dengan anjingnya, di rumahnya di Kanada. Dia mengambil segenggam salju, membentuknya jadi bola dan melemparnya sejauh mungkin. Anjingnya lalu mengejar bola salju ini dan berusaha menangkapnya. Saat jatuh ke tanah, bola salju itu



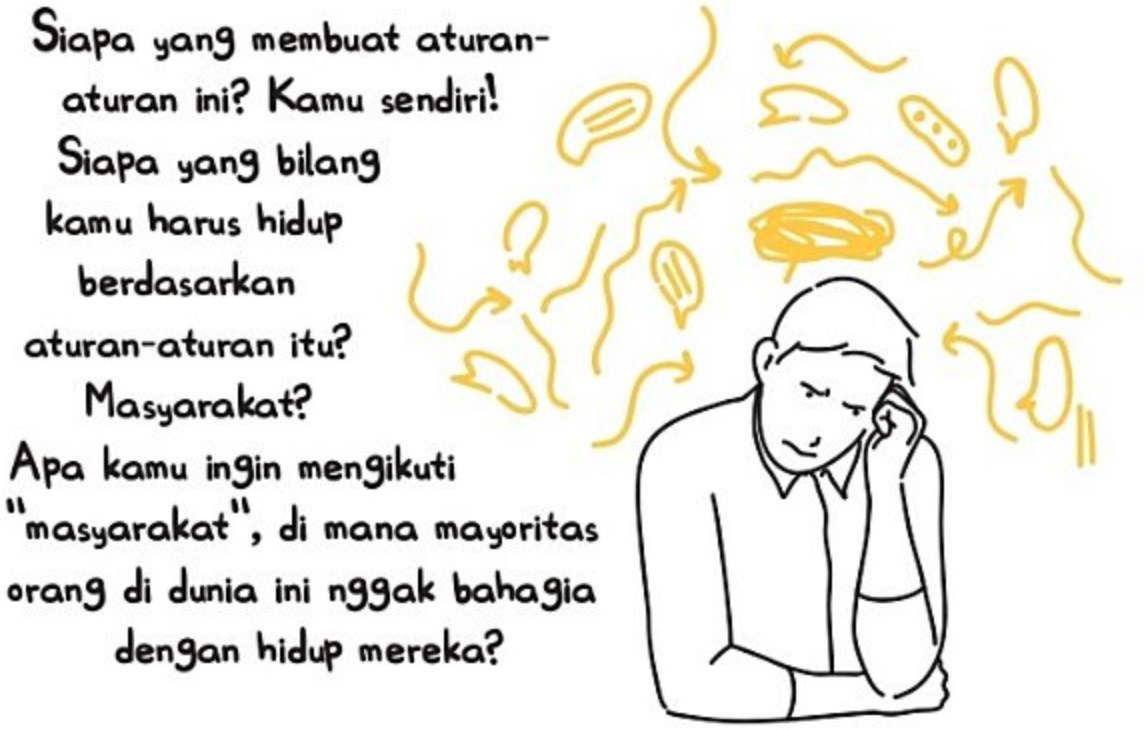
pecah berkeping-keping, tetapi anjingnya tetap bersemangat mengitari kepingan-kepingan salju yang terpecah itu.

Saat Brodie mengamati tingkah laku anjingnya, dia tersadar dan mendapat pelajaran yang dia bagikan kepada saya dan saya coba terapkan sepanjang hidup. Brodie sadar bahwa salju itu melambangkan kebahagiaan bagi anjingnya. Itulah sebabnya anjingnya tetap terus mengitari dan berfokus pada kepingan salju yang sudah pecah. Yang tidak disadari oleh anjing Brodie adalah bahwa dia sebenarnya dikelilingi oleh begitu banyak salju di sekitarnya.

Hal yang sama juga sering terjadi dalam hidup manusia.

Dan semakin kita memfokuskan energi dan perhatian hanya pada beberapa keping salju itu, kita semakin tenggelam pada keyakinan bahwa tak ada hal lain yang bisa membuat kita bahagia.

Dari pengalaman saya menerapkan pelajaran dari Brodie, dan dari pengalaman orang lain yang juga me lakukan hal yang sama, satu fakta penting muncul terkait kebahagiaan:


Siapa yang membuat aturan-aturan ini? Kamu sendiri!
Siapa yang bilang kamu harus hidup berdasarkan aturan-aturan itu? Masyarakat?
Apa kamu ingin mengikuti "masyarakat", di mana mayoritas orang di dunia ini nggak bahagia dengan hidup mereka?

Ketika kamu menganggap bahwa kebahagiaan sebagai sesuatu yang harus didapat, sebuah target pencapaian, maka ada dua kemungkinan hasil: *tercapai (bahagia)* atau *tidak tercapai (nggak bahagia)*.

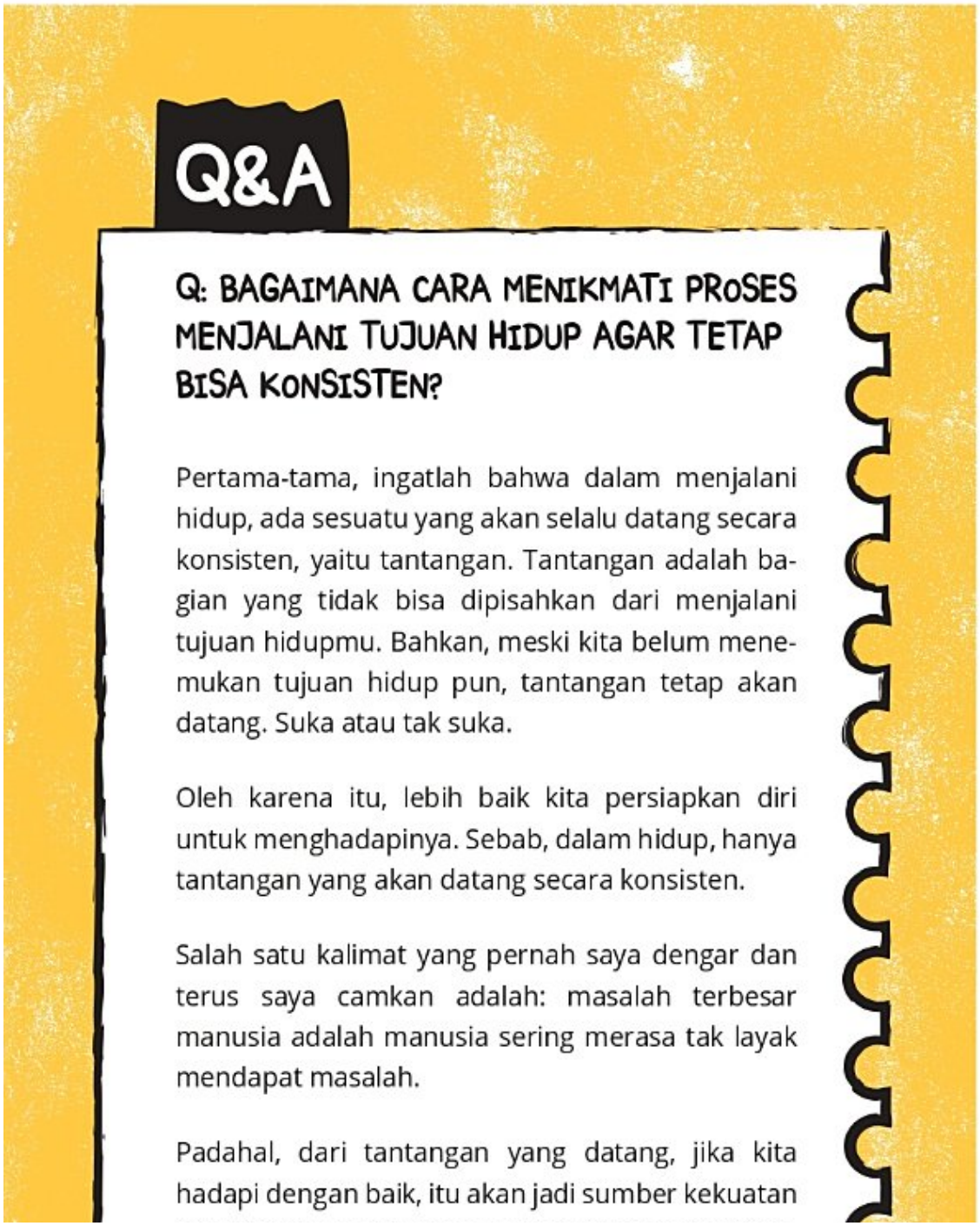
"Kalau gue dapat deal itu, gue akan bahagia."

"Kalau gue keterima di universitas itu, gue akan bahagia."

"Kalau semua berjalan seperti rencana gue, gue akan bahagia."

"Kalau ...."

Kamu mungkin berhasil mendapatkan tender atau lulus ujian, dan mengalami momen kebahagiaan. Tapi be gitu sesuatu yang lain terjadi yang nggak sesuai dengan harapan, kebahagiaan itu akan seketika menguap dari hidupmu.



Q&A

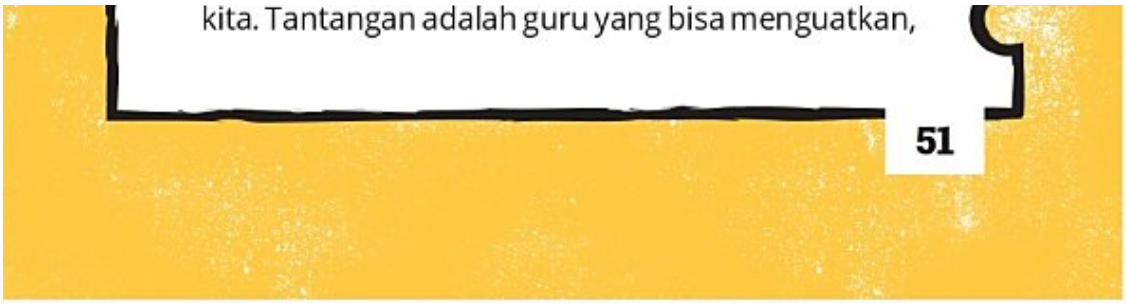
Q: BAGAIMANA CARA MENIKMATI PROSES MENJALANI TUJUAN HIDUP AGAR TETAP BISA KONSISTEN?

Pertama-tama, ingatlah bahwa dalam menjalani hidup, ada sesuatu yang akan selalu datang secara konsisten, yaitu tantangan. Tantangan adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari menjalani tujuan hidupmu. Bahkan, meski kita belum menemukan tujuan hidup pun, tantangan tetap akan datang. Suka atau tak suka.

Oleh karena itu, lebih baik kita persiapkan diri untuk menghadapinya. Sebab, dalam hidup, hanya tantangan yang akan datang secara konsisten.

Salah satu kalimat yang pernah saya dengar dan terus saya camkan adalah: masalah terbesar manusia adalah manusia sering merasa tak layak mendapat masalah.

Padahal, dari tantangan yang datang, jika kita hadapi dengan baik, itu akan jadi sumber kekuatan



Hari ini, kita hidup di dunia di mana kalau ada orang yang nyaris sepanjang waktu bahagia justru dipandang aneh. Nah, karena mayoritas orang di dunia ini nggak bahagia, orang yang *bahagia* jadi minoritas. Karena itu, nggak heran bila orang yang sering bahagia malah dipandang aneh.

Teman-teman, sebenarnya kebahagiaan ada di sekitar kita.

Mengelilingi kita. Hanya saja secara nggak sadar kita lebih memilih untuk tidak melihat betapa banyaknya kebahagiaan di sekitar kita.

Bahwa salju itu juga ada di sekeliling kita.

Inilah sebabnya kebanyakan orang tidak menjalani *hidup yang*

***bahagia*, dan jumlahnya terus meningkat.**

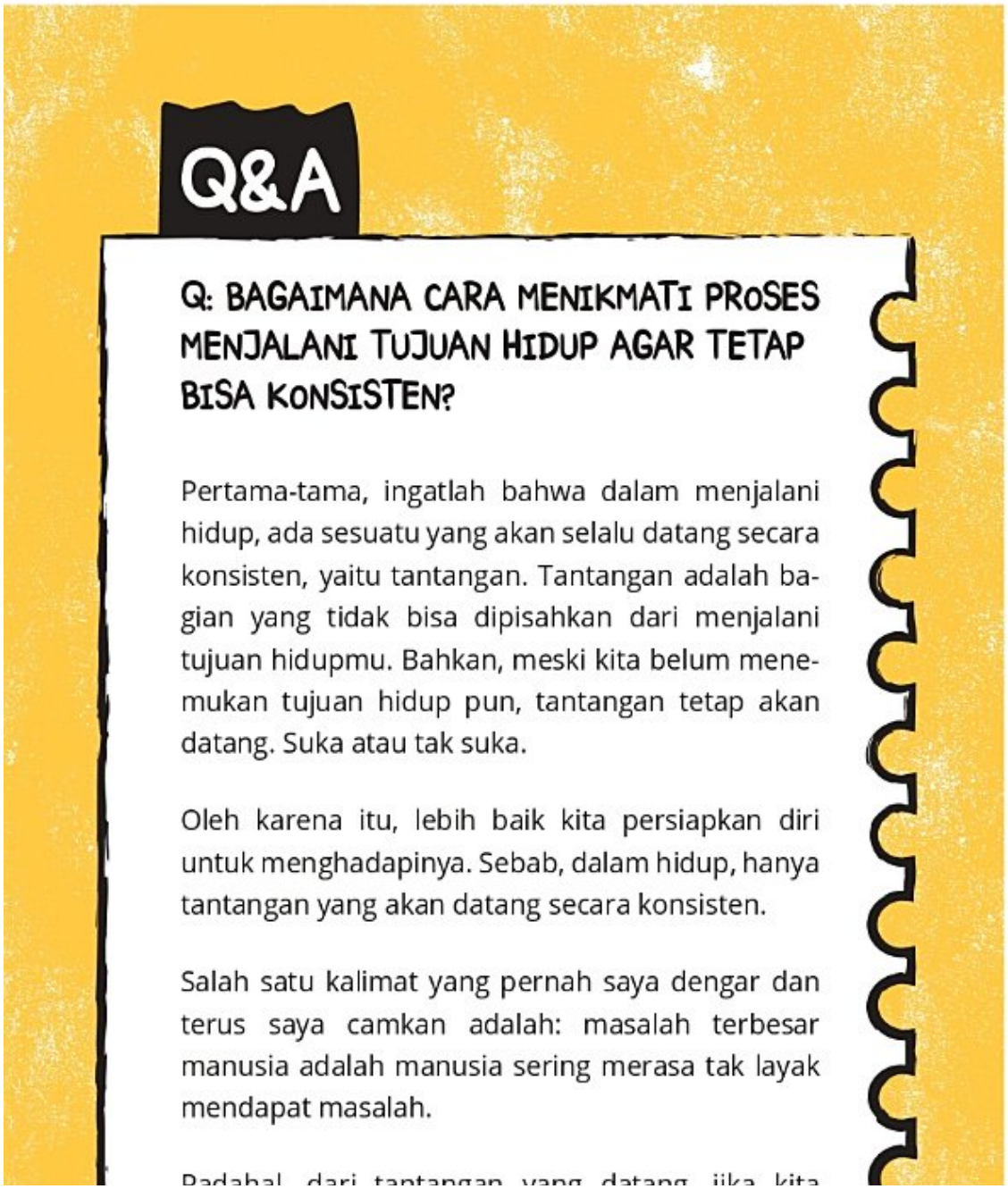
Karena itulah sekarang saat terbaik untuk meningkat kan kesadaran kita, mengobservasi lebih baik keputusan-keputusan yang kita pilih, dan keyakinan yang kita percaya tentang bagaimana kebahagiaan itu bisa kita rasakan dan alami.

Terakhir, izinkan saya mengingatkan sebuah pelajaran yang saya dapat dari berbagai kesalahan yang pernah saya lakukan:

Ketika kamu mencoba mencapai kebahagiaan,

kamu dapat mengalami momen kebahagiaan.

Tetapi ketika kamu menjadi orang yang bahagia, kamu akan mengalami hidup bahagia.



Q&A

Q: BAGAIMANA CARA MENIKMATI PROSES MENJALANI TUJUAN HIDUP AGAR TETAP BISA KONSISTEN?

Pertama-tama, ingatlah bahwa dalam menjalani hidup, ada sesuatu yang akan selalu datang secara konsisten, yaitu tantangan. Tantangan adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari menjalani tujuan hidupmu. Bahkan, meski kita belum menemukan tujuan hidup pun, tantangan tetap akan datang. Suka atau tak suka.

Oleh karena itu, lebih baik kita persiapkan diri untuk menghadapinya. Sebab, dalam hidup, hanya tantangan yang akan datang secara konsisten.

Salah satu kalimat yang pernah saya dengar dan terus saya camkan adalah: masalah terbesar manusia adalah manusia sering merasa tak layak mendapat masalah.

Padahal, dari tantangan yang datang, jika kita

Padahal, dari tantangan yang datang, jika kita hadapi dengan baik, itu akan jadi sumber kekuatan kita. Tantangan adalah guru yang bisa menguatkan,

membijakkan, mencerdaskan, dan memperbaiki kekurangan kita. Sejujurnya, tantangan yang datang itu layak kita syukuri. Karena setiap tantangan adalah kesempatan yang Tuhan berikan kepada kita untuk menjadi lebih baik. Meski saat mengalami tantangan memang tak enak rasanya, tapi dengan *mindset* itu, kita dapat menikmati prosesnya dengan lebih cerdas dengan memaknai kesempatan di balik setiap tantangan.

Semoga bermanfaat dan tetap semangat, Kawan!

membijakkan, mencerdaskan, dan memperbaiki kekurangan kita. Sejujurnya, tantangan yang datang itu layak kita syukuri. Karena setiap tantangan adalah kesempatan yang Tuhan berikan kepada kita untuk menjadi lebih baik. Meski saat mengalami tantangan memang tak enak rasanya, tapi dengan *mindset* itu, kita dapat menikmati prosesnya dengan lebih cerdas dengan memaknai kesempatan di balik setiap tantangan.

Semoga bermanfaat dan tetap semangat, Kawan!

2

FORMULA MENGELOLA RASA

"Gue nggak percaya dia nggak datang. Ini kan acara dia. Dan hari terakhir, lagi. Setidaknya dia datang untuk menutupnya secara resmi, dong!"

Saya dengar keluhan itu diucapkan dengan kesal oleh beberapa peserta saat kami keluar dari ruang *workshop*. Satu orang mengatakan persis seperti yang saya tulis di atas, dan lainnya dengan kalimat agak berbeda. Tapi semua maksudnya sama dengan tingkat kekesalan yang sama.

Dari semua yang mengeluh itu, saya sebenarnya kenal salah seorang di antaranya. Dan saat itu dia bilang bahwa banyak hal yang dia pelajari dari *workshop* ini.

Seperti dia, saya juga belajar banyak. Dan saya akui bahwa saya juga punya harapan yang sama dengan dia. Saya berharap *trainer* utama datang di akhir acara. Dan saya juga sempat kecewa saat dia nggak datang.

Tetapi di momen inilah kalau mengubah pendekatan kita secara sederhana, kita dapat menghasilkan dampak yang sangat berbeda.

Ketika sadar bahwa *trainer* utama nggak datang, saya memang kecewa ... tapi cuma semenit! Setelah itu, ketidak hadirannya ternyata malah jadi anugerah bagi saya!

Kok, bisa?

Ketika kekecewaan itu muncul, secara sadar saya paham bahwa alasan saya merasa kecewa adalah karena saya terlalu berfokus pada betapa

si *trainer* ini tidak bisa memenuhi harapan saya. Dan

sayalah yang *memutuskan* untuk berfokus pada harapan yang tidak terpenuhi itu.

Begitu saya menyadari ini, maka saya langsung *memutuskan untuk mengubah fokus* pada hal berbeda. Dan pada beberapa hal inilah saya memutuskan untuk memfokuskan pikiran:

#1. *"Tunggu dulu! Ya, dia memang nggak datang. Tapi gue belajar banyak dari acara ini. Dan itu adalah tujuan paling penting dari datang kemari."*

#2. *"Wow! Gue baru saja membuktikan kepada diri sendiri betapa cepat dan mudahnya mengubah fokus pikiran."*

#3. *"Ha! Karena dia nggak datang, aku jadi punya kesempatan untuk berlatih menguasai keahlian mengubah fokus ini. Ini keren banget!"*

Semua itu terjadi kurang dari satu menit. Begitu mudah nya mengubah rasa kecewa menjadi rasa syukur dan semangat.

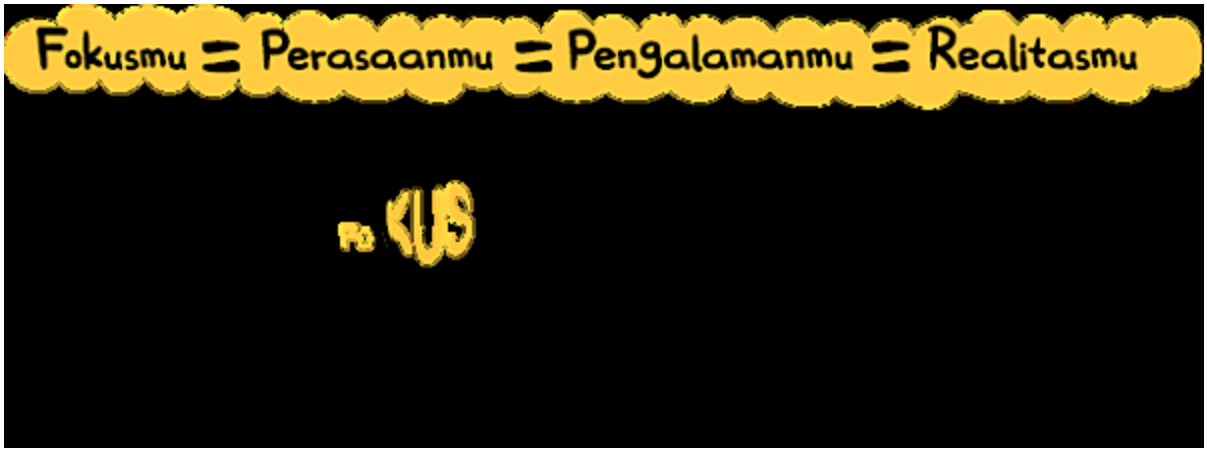
Jadi, apa pesan yang bisa kita pelajari dari sini?

1. Apa yang kamu jadikan fokus akan berpengaruh pada apa yang akan kamu rasakan. Dan apa yang kamu rasakan, itu akan menjadi pengalamanmu. Dan ketika kamu mengalami sesuatu, itu akan jadi realitas versimu.

Untuk sesaat, saya dan orang tadi berfokus pada hal yang sama—

kok, bisa *trainer* utama nggak datang—dan realitas kami sama. Tapi saat saya mengalihkan fokus, perasaan dalam diri saya berubah.

Sehingga, pengalaman saya berbeda. Dan memunculkan realitas yang jauh berbeda.



2. Terlepas kamu sadari atau nggak, pada hal apa kamu memfokuskan pikiranmu adalah keputusanmu sendiri. Dengan kata lain, fokusmu adalah pilihanmu. Dan kalau kamu baca ini, sebaiknya kamu segera menyadarinya.

Beberapa orang berilusi bahwa mereka nggak punya kendali atas keputusan yang mereka buat, dan saya sendiri dulu juga berpikiran seperti itu. Ketika ada guru membosankan mengajar, saya langsung memikirkan betapa membosankan dia. Kalau dipikir lagi sekarang, ya pantesan aja saya selalu merasa bosan!

Tetapi, sejujurnya, "betapa membosankannya guru" bukanlah satu-satunya pilihan terkait ke mana saya bisa memfokuskan pikiran. Tapi memang saya saja yang malah memutuskan untuk berfokus pada hal tersebut.

Jadi gimana cara mengubahnya?

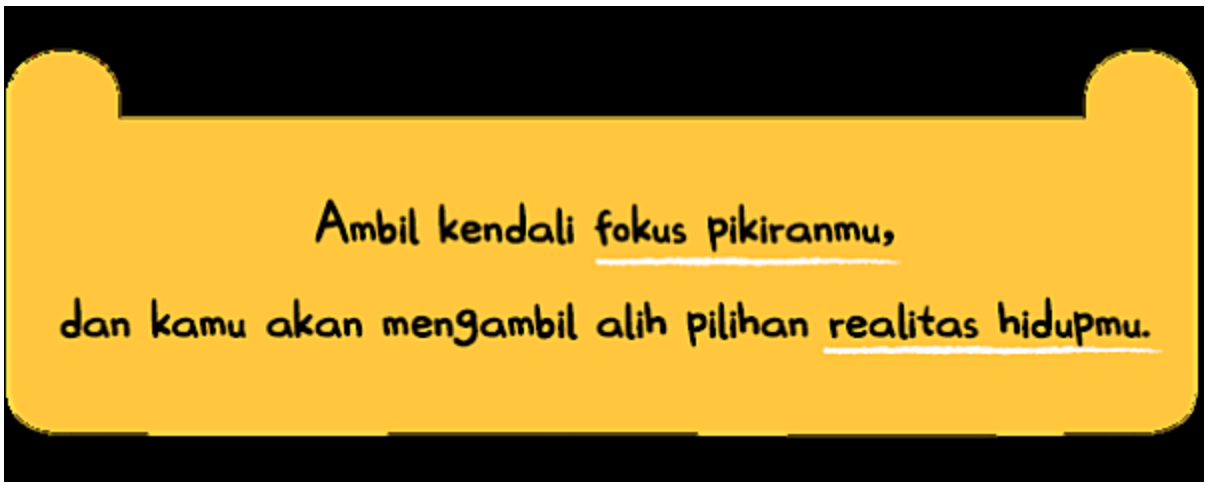
Sudah waktunya memegang kendali dan menghancur kan ilusi yang bilang *"saya hanya bisa fokus pada hal ini"* .

Setiap kali kamu ada dalam kondisi perasaan yang negatif, tanyakan pada dirimu:

1. Apa yang jadi fokus pikiranku saat ini sehingga aku merasa seperti ini?

2. Hal lain apa yang harus jadi fokusku untuk mem buat momen ini jadi positif dan menjadikannya pengalaman yang bermanfaat?

Ketika kamu selesai dengan dua pertanyaan di atas, sadari dan sampaikan pada dirimu bahwa kamu sedang melatih keahlian



Q&A

Q: BAGAIMANA MENGUBAH ATAU MEMPERBAIKI MINDSET DALAM MENJALANI HIDUP?

Sama seperti kalau kamu mau fisik yang sehat.

Kalau fisik, setidaknya ada satu faktor yang datang dari luar (eksternal) yang perlu diperhatikan: makanan dan minuman yang sehat. Atau pola makan/minum yang sehat.

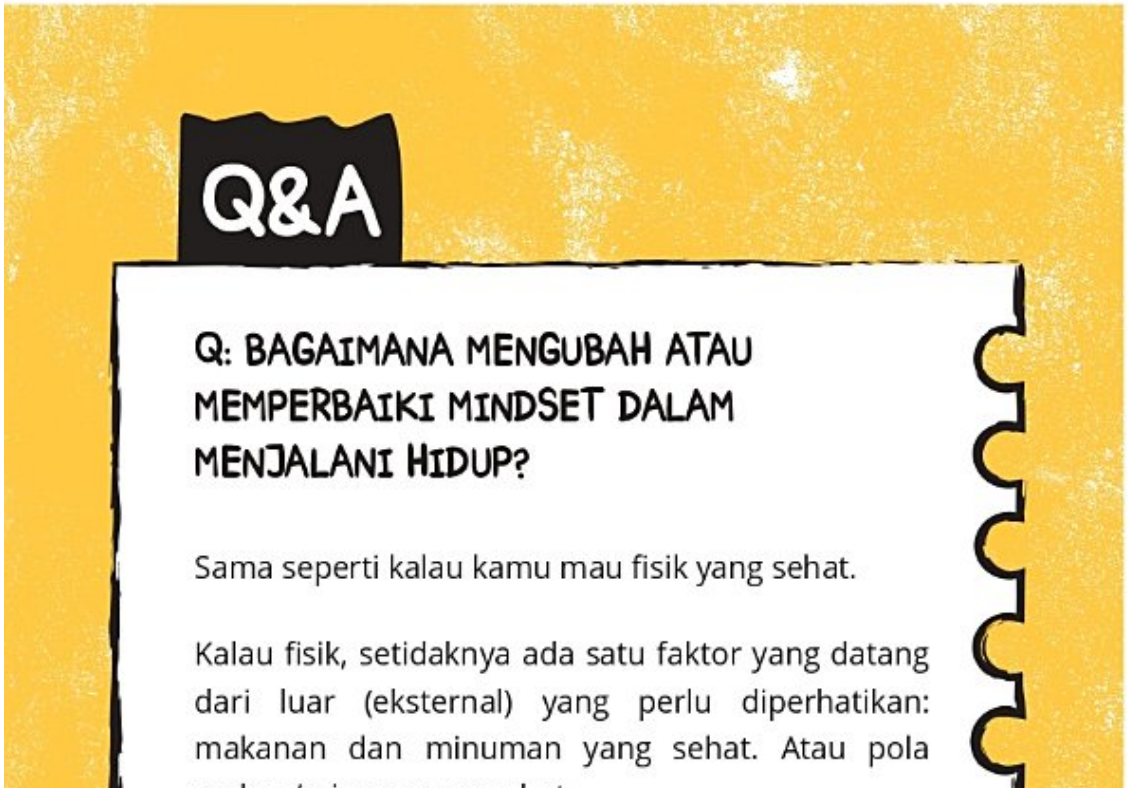
Sedangkan dari dalam diri (internal) adalah kemauan untuk berolahraga yang cukup dan konsisten, juga diimbangi dengan istirahat yang seimbang.

Nah, bagaimana dengan *mindset* atau pola pikir?

Untuk *mindset*, faktor eksternal yang perlu kita perhatikan antara lain adalah informasi yang kamu konsumsi. Baik berupa visual (tulisan), audio (omongan), dan audiovisual (video). Perbanyaklah mengonsumsi konten atau informasi yang sehat dan memberdayakan, untuk mendukung *mindset* yang ingin kamu bangun dan pertahankan.

ini. *Perhatikan* bahwa apa yang terjadi bukanlah pengalaman buruk, tetapi kesempatan untuk berlatih *skill* mengelola fokusmu.

Hadirkan rasa bahwa kamu sekarang sedang bertumbuh menjadi orang yang lebih baik daripada beberapa saat yang lalu, dan kamu akan lebih siap ketika muncul kondisi perasaan negatif lagi. Karena setelah apa yang baru saja kamu lakukan, kamu menjadi bukti nyata akan kemampuan luar biasamu sendiri. Dan ini dapat terus berkembang.


Q&A
Q: BAGAIMANA MENGUBAH ATAU MEMPERBAIKI MINDSET DALAM MENJALANI HIDUP?
Sama seperti kalau kamu mau fisik yang sehat.
Kalau fisik, setidaknya ada satu faktor yang datang dari luar (eksternal) yang perlu diperhatikan: makanan dan minuman yang sehat. Atau pola

makan/minum yang sehat.

Sedangkan dari dalam diri (internal) adalah kemauan untuk berolahraga yang cukup dan konsisten, juga diimbangi dengan istirahat yang seimbang.

Nah, bagaimana dengan *mindset* atau pola pikir?

Untuk *mindset*, faktor eksternal yang perlu kita perhatikan antara lain adalah informasi yang kamu konsumsi. Baik berupa visual (tulisan), audio (omongan), dan audiovisual (video). Perbanyaklah mengonsumsi konten atau informasi yang sehat dan memberdayakan, untuk mendukung *mindset* yang ingin kamu bangun dan pertahankan.

Selain itu, satu faktor internal adalah *self-talk* atau dialog internalmu. Kita selalu berdialog dengan diri sendiri. Maka, perbanyaklah percakapan yang positif.

Ketika ada percakapan yang negatif kepada diri sendiri, sebelum kamu merespons balik, coba tanyakan kepada diri sendiri:

"Seandainya yang ngomong dan merasa negatif itu adalah orang terdekatku yang aku sayangi, kira-kira bagaimana aku akan merespons dia?"

Jadikan itu sebagai standar *self-talk*-mu sehingga kamu semakin menanamkan *mindset* yang membuatmu terus tumbuh dan berkembang.

Jaga semangat dan *all the best*!

Selain itu, satu faktor internal adalah *self-talk* atau dialog internalmu. Kita selalu berdialog dengan diri sendiri. Maka, perbanyaklah percakapan yang positif.

Ketika ada percakapan yang negatif kepada diri sendiri, sebelum kamu merespons balik, coba tanyakan kepada diri sendiri:

"Seandainya yang ngomong dan merasa negatif itu adalah orang terdekatku yang aku sayangi, kira-kira bagaimana aku akan merespons dia?"

Jadikan itu sebagai standar *self-talk*-mu sehingga kamu semakin menanamkan *mindset* yang membuatmu terus tumbuh dan berkembang.

Jaga semangat dan *all the best*!

3

DI BALIK PERASAAN YANG KAMU BERIKAN

Pada suatu pagi di tahun 2008, saya membaca sebuah artikel yang sampai saat ini sering terngiang di kepala saya. Dan pembelajarannya terus saya latih untuk diterapkan sekonsisten mungkin. Tapi di hari pertama saya membaca artikel itu, ada kejadian yang sama sekali tidak saya duga.

Saya baca tulisan itu di pagi hari, lalu berangkat ke bandara. Lalu, ini yang terjadi.

Saya pergi naik taksi, dan sopirnya ngebut serampangan. Dia membahayakan diri saya, dirinya sendiri, dan orang-orang di jalan.

Setelah tiga kali manuver serampangan dari sopir, saya memintanya agar pelan saja. "*Saya nggak buru-buru kok, Pak*". Tapi sopir itu nggak mendengarkan dan tetap ngebut. Akhirnya secara baik-baik saya minta dia minggir dan berhenti.

"Tenang saja. Saya sudah biasa kok, Pak."

"Iya. Tapi berhenti di sini saja ya, Pak?"

"Tapi airport masih jauh."

"Ga apa. Saya bayar argonya. Saya turun di sini saja. Terima kasih."

Sopir akhirnya berhenti dan membuka bagasi dari dalam mobil.

Saya turun untuk mengambil koper di bagasi. Tiba-tiba, si sopir keluar mendekat dan memaki-maki saya. Dia teriak-teriak bilang bahwa dia

sudah lama jadi sopir taksi, dan saya nggak tahu apa-apa tentang mengemudi, menyebut saya pengecut dan berbagai cacian lainnya.

Hingga sekarang saya masih belum tahu apakah sopir itu lagi ada masalah sebelum saya masuk taksinya atau gimana. Karena tiba-

tiba saja dia marah luar biasa dan menurut saya, tingkat kemarahannya itu nggak masuk akal.

Jujur saja, ketika tiba-tiba dia memaki, reaksi pertama saya adalah ingin melempar koper ke muka dia. Tapi saat itu saya ingat artikel yang baru saya baca sebelum berangkat tadi.

Kisah tentang seseorang yang mendengar tentang kesabaran sang Buddha, dan memutuskan untuk menemui Buddha sekadar untuk menguji kesabarannya.

Saat bertemu Buddha, orang itu langsung memaki-maki sang Buddha dengan makian yang sangat kasar. Setelah orang itu akhirnya selesai menyemburkan makiannya yang begitu panjang dan kasar, Buddha hanya merespons dengan sebuah pertanyaan:

"Kalau kau membeli hadiah untuk seseorang, tapi orang itu tidak mau menerima hadiahmu, milik siapa barang itu?"

Terkejut oleh pertanyaan tersebut, orang itu men jawab,

"Yah, barang itu masih milikku, karena aku yang mem belinya. "

Sang Buddha pun berkata, *"Kalau begitu, aku tidak menerima semua hinaan yang kamu berikan tadi. Kalau hinaanmu tidak membuatku marah ataupun merasa terhina, kepada siapa hinaan itu kembali?"*

Orang itu pun terdiam dan membungkuk hormat kepada Buddha, berterima kasih atas pelajaran berharga yang diterimanya.

Kemudian saya pun berpikir, apa gunanya terinspirasi dari sebuah kisah kalau saya tidak menerapkan hikmahnya. Meskipun saya tidak cerita tentang kisah itu kepada si sopir taksi, kisah Buddha itu jadi

semakin tertanam di kepala saya. Saya menyadari bahwa semua kemarahan dan hinaan itu akhirnya kembali ke sopir taksi ini sendiri, karena saya memutuskan untuk nggak merasa marah ataupun tersinggung.

Justru, momen itu jadi momen pertumbuhan diri yang signifikan untuk saya, dan sangat saya syukuri. Oleh karena itu, saya berterima kasih dengan sungguh-sungguh kepada bapak sopir, dan membayar penuh tarif sampai ke bandara. Karena meski dia nggak mengantar sampai bandara, bapak sopir tadi baru saja memberi saya pelajaran berharga yang sebenarnya tak bisa dibeli dengan uang.

Teman-teman yang baik, inilah beberapa pelajaran yang bisa saya ambil dari peristiwa tersebut:

1. Ada perbedaan besar antara punya musuh dan punya orang yang menganggapmu musuh.

Mungkin kamu punya orang yang menganggap dan memperlakukan dirimu sebagai musuh mereka. Tapi mereka tak akan pernah bisa jadi musuhmu kecuali bila kamu memutuskan menganggap dan memperlakukan mereka sebagai musuh.

Jadi, mungkinkah ada orang yang menganggapmu musuh, tapi kamu sendiri nggak punya musuh sama sekali? Tentu saja!

2. Apa pun perasaan yang ingin kamu rasakan, berikan!

Kalau kamu mau merasakan kemarahan seperti si sopir taksi, maka ikutlah marah. Kalau kamu ingin merasakan cinta dan kasih sayang, maka berikanlah cinta dan kasih sayang.

Saat saya bilang berikan cinta dan kasih sayang, pahami bahwa maksud saya adalah kasih sayang tanpa pamrih. Tanpa mengharap balasan.

Jadi, satu-satunya alasan untuk memunculkan sebuah perasaan adalah jika kamu ingin merasakan perasaan ter sebut kembali kepadamu.

Dan saat saya memberikan rasa syukur dan berterima kasih kepada sang sopir, maka rasa syukur itulah yang saya rasakan.

SELF-RESPONSIBILITY
&
SELF-BLAMING
Pernah tahu nggak, orang yang melakukan kesalahan, lalu dia bilang: *"Iya, gue bertanggung jawab, emang salah gue. Gue emang bego ..."* dan seterusnya.
Menurut kamu, itu akan membuat dia lebih bertanggung jawab, atau malah dia jadi merasa *down*, sih?
Self-responsibility itu beda banget dengan *self-blaming*. Mereka bahkan dua sikap yang akan menghasilkan perilaku yang sangat berbeda.
Jadi, gimana cara membedakan keduanya? Simak video berikut.
http://bit.ly/selfblaming

4

MENGHILANGKAN RASA BOSAN

Setelah sebulan terus bepergian, saya meninggalkan Praha dan kembali ke tempat tinggalku saat itu, Sofia, Bulgaria. Tapi setelah 8

bulan tinggal di Sofia, kali ini kedatangan saya ke sana hanya 22

jam. Hanya transit sebelum akhirnya kembali ke Indonesia besok sorenya. Dan dalam waktu 22 jam itu saya sudah merencanakan mau ke mana saja, dan pamit dengan siapa saja, sebelum pergi keesokan harinya.

Naasnya, petugas imigrasi menghentikan saya untuk *pemeriksaan acak.* Tapi nggak seperti pengalaman-peng alaman sebelumnya, setelah diperiksa selama satu jam, saya nggak dilepaskan. Mereka memutuskan tidak meng izinkan saya masuk Sofia. Beberapa petugas imigrasi me ngawal saya kembali ke ruang tunggu, dan meminta saya menunggu di sana sampai penerbangan selanjutnya yang masih 20 jam lagi.

Rencana berantakan. Jadi, saya kirim pesan ke teman-teman memberitahukan apa yang terjadi. Setelah itu, saya memutuskan untuk meneruskan sisa buku yang sedang saya baca. Satu jam kemudian, saya sudah menamatkan buku itu. Bandara itu seperti kota mati bagi saya, karena di tempat menunggu itu tak ada toko yang buka dan tak ada orang sama sekali.

Saya nggak punya makanan ataupun air. Tidak ada internet. Cuma saya yang duduk sendiri di kursi de ngan ransel dan koper saya.

Menunggu penerbangan selanjutnya.

Lalu, sebuah pikiran mulai menyelinap. Mengganggu ....

“Ini membosankan banget. Gue bosan!”

Dan beberapa pikiran lainnya menyelinap, memper keruh suasana.

“Nggak ada apa pun di ruangan ini. Gue nggak punya buku lain untuk dibaca. Nggak ada makanan, air, dan bahkan petugas imigrasi nggak menawari air. Masih 19 jam lagi. Gue nggak akan bisa tidur di kursi sempit ini. Lagian gue nggak bisa tidur karena harus jaga barang-barang. Nanti kalau gue tidur, ada yang nyuri, lagi.”

“Gileee. Bosan maksimal!”

Empat jam berlalu dan saya tambah frustrasi karena bosan. Tapi tiba-tiba sebuah ide melintas di kepala. Saya terpikir dan memutuskan untuk menuliskan alasan-alasan kenapa sekarang saya merasa bosan.

Ketika membaca alasan-alasan itu, saya terkejut, *“Ya Tuhan. Benar banget!”*

Dari daftar yang saya tuliskan, ternyata semua alasan ke napa saya sekarang merasa bosan, muncul akibat *mindset* yang *self-centered* atau

hanya berpusat pada diri sendiri.

Saya menyadari bahwa saya sedang menggunakan *mindset* yang *self-centered* sejak diminta untuk menunggu. Dan dari situ, akhirnya saya coba untuk mengingat momen-momen lainnya di masa lalu ketika saya juga merasa bosan: terjebak macet, ngerjain tugas yang nggak disuka, di kelas saat sekolah, dan seterusnya ….

Begitu menyadari ini, saya jadi bersemangat. Ini benar-benar sebuah inspirasi. Saya menyimpulkan bahwa agar bisa keluar dari

rasa bosan, saya harus berpikir sebaliknya. Saya harus ada di *mindset* yang *selfless* atau tidak berpusat pada diri sendiri semata.

Saya mulai memfokuskan pikiran dan perasaan ke teman-teman dan orang-orang yang saya temui di Bulgaria. Kalau saja bisa ketemu mereka sekarang, apa yang akan saya katakan kepada mereka? Dan dari situ saya mulai menuliskan catatan terima kasih saya kepada banyak orang.

Setelah selesai menuliskan ucapan-ucapan terima kasih itu, saya memfokuskan pikiran kepada para petugas imigrasi yang menginvestigasi saya tadi. Dengan mode berpikir baru, saya berpikir betapa kepatuhan saya tadi membuat pekerjaan mereka jadi lebih

lancar, dan mereka nggak harus kerepotan apalagi marah-marah karena ulah saya. Dan jujur saja, *mindset selfless* ini menjadi proses yang membuat saya merasa lebih baik.

Lalu, saya putuskan untuk menerapkan mode berpikir *selfless* ini pada momen-momen membosankan lainnya yang pernah saya rasakan di masa lalu. Saya menuliskan apa yang sebenarnya bisa saya fokuskan di momen-momen itu agar bisa keluar dari kebosanan. Dan tiba-tiba saja, jam-jam panjang menunggu keberangkatan pesawat berubah menjadi sebuah pengalaman produktif yang secara pribadi terasa menakjubkan.

Jadi, gimana caranya agar nggak merasa bosan?

Hentikan pola pikir *self-centered*. Keluar dari situ!

Hidup itu nggak membosankan. Kitalah yang mem bosankan kalau kita hanya terus berfokus pada diri sendiri.

Aktifkan *mindset selfless*-mu. Dan dalam melakukannya, gunakan lebih dari sekadar mengubah pikiran, tapi kuncinya adalah dengan melibatkan perasaan saat kamu melakukannya. Dijamin, kamu nggak akan pernah terjebak lama dalam kebosanan.

DUA RASA SAKIT

Enggak ada orang yang suka merasakan rasa sakit. Tapi rasa sakit adalah bagian yang tidak terhindarkan dari menjalani hidup.

Tahukah kamu bahwa dalam hidup ini ada dua jenis rasa sakit? Masing-masing bisa memberikan dampak yang sangat berbeda pada hidupmu.

Seperti apa kedua rasa sakit ini?

Coba cek video ini untuk cari tahu bedanya.

http://bit.ly/duarasasakit

5

LEBIH CERDAS MENGELOLA RASA

Berapa banyak perasaan yang bisa dirasakan seseorang?

Banyak penelitian telah dilakukan untuk menjawab pertanyaan di atas. Dan dari berbagai macam penelitian itu, muncul banyak jawaban. Sejak tahun 4 SM ketika Aristoteles mengidentifikasi ada 14 perasaan hingga masa sekarang ketika Dr. Alan Watkins mengidentifikasi ada sekitar 34.000 jenis perasaan yang berbeda.

Tapi meskipun kamu bisa menyebutkan semua jenis perasaan yang ada, pertanyaan lanjutan yang juga sangat penting adalah:

Sebagian besar orang menyadari perasaan dengan *merasakannya*, tanpa benar-benar berusaha memahami mengapa perasaan itu muncul dan apa penyebabnya. Tanpa mengetahui tujuan perasaan yang kamu rasakan, itu sama seperti memegang pistol terkokang tanpa memahami apa fungsinya, bagaimana cara kerjanya, dan apa yang bisa dilakukan.

1. Apa tujuan perasaan

Peran dan tujuan perasaan adalah sebagai pembawa pesan.

Mereka ada untuk melayani kita. Mereka ada untuk memberi sinyal atau memberi tahu kita tindakan apa yang harus kita lakukan.

2. Apa yang bisa dilakukan perasaan

Perasaan membuat kita bisa merasakan tiap momen yang kita lalui dalam hidup, yang kemudian akan me mengaruhi keputusan yang kita buat. Keputusan kita tentu nya akan memengaruhi tindakan kita, yang kemudian akan memengaruhi hasil yang didapatkan. Jadi pada akhirnya, perasaan kita akan memengaruhi arah hidup dan nasib kita.

3. Bagaimana cara kerja perasaan

Perasaan terbentuk ketika tubuh kita memproduksi beberapa senyawa biokimia—seperti *neurotransmitter* dan hormon. Senyawa-senyawa biokimia itu diproduksi terutama dari (a) bagaimana kita mengelola fokus pikiran kita—secara sadar maupun bawah sadar—

dan (b) cara kita menggunakan postur tubuh kita.

Ini berarti setiap perasaan yang kita rasakan adalah hasil dari salah satu atau kedua hal di atas. Ini juga berarti bahwa perasaan tidak muncul begitu saja, tapi kita yang memicunya.

Namun, karena kondisi bawah sadar mengontrol 90% benak kita, kita sering tak menyadari bahwa kitalah yang menjadi penyebab dari semua perasaan yang kita rasakan. Bahkan, kita malah sering menyalahkan faktor eksternal sebagai penyebab kenapa kita merasakan apa yang kita rasakan.

4. Mau diapakan perasaan ini

***Pertama*, saat merasakan sebuah perasaan, baik positif maupun negatif, sadari dan pelajari mengapa kita merasakan perasaan tersebut. Pada hal apa kita memfokuskan pikiran kita tadi, seperti apa cara berpikir kita mengenainya, dan seperti apa postur tubuh (termasuk raut wajah) yang kita gunakan sehingga akhirnya kita merasakan perasaan tersebut.**

Apabila perasaan tersebut bersifat positif, maka ke sadaran itu dapat memberi pencerahan sehingga kita bisa mengulang dan memproduksi perasaan positif itu lebih sering.

***Kedua*, apabila perasaan negatif yang kita rasakan, maka kesadaran itu akan membantu kita untuk tidak terus mengulangi kesalahan yang sama pada masa depan. Tetapi ingatlah bahwa perasaan hadir hanya untuk melayani kita sebagai pembawa pesan yang memberi tahu tindakan apa yang perlu kita lakukan.**

Ketika seorang dokter (sebagai pembawa pesan) berkata kamu terkena flu, apakah kemudian kamu mengobati dokternya atau dirimu sendiri?

Itu pertanyaan yang terkesan konyol memang, tapi itulah yang justru sering kali dilakukan orang setiap kali mereka merasakan perasaan negatif.

Ketika rasa takut (atau perasaan negatif lainnya) muncul misalnya, banyak orang yang justru larut dalam perasaan itu. Padahal, rasa takut itu hanyalah pembawa pesan, yang menyampaikan bahwa ada tindakan tertentu yang perlu kita lakukan.

Jangan obati si pembawa pesan. Tapi, pelajarilah pesan nya dan bertindaklah sesuai dengan pesan yang di sampaikan. Saat kamu merasa takut misalnya, coba pahami. Apakah perasaan itu memberimu pesan untuk menghindari sesuatu atau menyuruhmu bersiap-siap untuk mengantisipasi.

Begitu pesan kamu dapatkan, sampaikan terima kasih kepada si pembawa pesan. Setelah itu, tinggalkan dia. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama di ruangan dokter, apalagi menganalisis si dokter yang sebenarnya hanya pembawa pesan. Segeralah berfokus untuk menindaklanjuti pesan itu dengan tindakan.

INGAT, perasaan yang kamu rasakan hanyalah pesan untuk melakukan sesuatu yang dapat membuat hidupmu menjadi lebih baik. Artinya, ia tidak akan memberimu pesan untuk memperbesar rasa negatifmu, atau mengubahnya menjadi perasaan negatif lainnya.

Kalau kamu merasa *sakit hati*, misalnya, perasaan tersebut tidak akan pernah memberimu pesan untuk membuat rasa sakit itu menjadi lebih besar, atau untuk mengubahnya menjadi rasa marah. Jika justru seperti itu pemahamanmu atas perasaan tersebut, maka artinya kamu belum memahami pesannya dengan benar. Teruslah berusaha dan pahami lebih baik.

Nah, sebenarnya kita itu selalu sedang merasakan perasaan tertentu dari momen ke momen—baik itu perasaan positif, negatif, atau bahkan yang bersifat netral. Oleh karena itu, kenapa nggak kita coba berlatih memahami pesan perasaanmu saat ini secara benar. Ya, sekarang.

Sadarilah perasaan apa yang sedang kamu rasakan sekarang.

Perhatikan dan sadari ke mana fokus pikiranmu saat ini, bagaimana cara berpikirmu tentang hal itu, dan seperti apa postur tubuh (termasuk raut wajahmu) sehingga kamu merasakan apa yang saat ini kamu rasakan.

Terakhir, apa menurutmu pesan yang disampaikan perasaan tersebut (ingat, jika bukan sesuatu yang akan berdampak positif pada hidupmu, berarti kamu belum menemukan pesannya)?

Sekarang ... waktunya bertindak!

Q&A

Q: BAGAIMANA CARA MENENANGKAN HATI YANG TERKADANG GELISAH TIBA-TIBA?

Menenangkan hati yang gelisah adalah sebuah *skill*. Sebuah kemampuan yang dapat dan memang perlu diasah. Jika kita belum terbiasa memang akan terasa berat di awal. Namun, semakin sering kita mempraktikkan dan mengasahnya, semakin meningkat pula kemampuan, dan semakin terbiasa kita dalam melakukannya.

Tentunya, perlu dipahami bahwa ada banyak cara atau metode yang bisa digunakan untuk merespons situasi sekaligus melatih kemampuan ini. Saya akan *share* salah satunya: memperlambat napas dan bernapas menggunakan diafragma.

SAAT GELISAH, BIASANYA RITME NAPAS SEMAKIN PENDEK DAN JUMLAH OKSIGEN YANG MASUK KE TUBUH BERKURANG.

Biasanya manusia menghirup napas sekitar 13-20 kali per menit. Tapi jika kita mengatur napas menggunakan diafragma, jumlah napas per menit bisa diperlambat hingga 8 kali per menit.

Q&A

Q: BAGAIMANA CARA MENENANGKAN HATI YANG TERKADANG GELISAH TIBA-TIBA?

Menenangkan hati yang gelisah adalah sebuah *skill*. Sebuah kemampuan yang dapat dan memang perlu diasah. Jika kita belum terbiasa memang akan terasa berat di awal. Namun, semakin sering kita mempraktikkan dan mengasahnya, semakin meningkat pula kemampuan, dan semakin terbiasa kita dalam melakukannya.

Tentunya, perlu dipahami bahwa ada banyak cara atau metode yang bisa digunakan untuk merespons situasi sekaligus melatih kemampuan ini. Saya akan *share* salah satunya: memperlambat napas dan bernapas menggunakan diafragma.

SAAT GELISAH, BIASANYA RITME NAPAS SEMAKIN PENDEK DAN JUMLAH OKSIGEN YANG MASUK KE TUBUH BERKURANG.

Biasanya manusia menghirup napas sekitar 13-20 kali per menit. Tapi jika kita mengatur napas menggunakan diafragma, jumlah napas per menit bisa diperlambat hingga 8 kali per menit.

Namun, meskipun frekuensi bernapasnya lebih sedikit, jumlah oksigen yang masuk ke tubuh bisa 10 kali lebih banyak.

Meningkatnya jumlah oksigen yang masuk ke tubuh akan membantu kita berpikir lebih jernih dan secara bertahap membantu menenangkan diri dan mengurangi kegelisahan.

Saat menghirup napas, lakukan lewat hidung, perut dan dada mengembang. Saat menghela napas, lakukan lewat hidung, perut dan dada mengempis.

Coba biasakan melatih ritme napas seperti ini 3 x 5 menit per hari. Lima menit pada pagi hari, lima menit pada siang hari, dan 5 menit malam hari.

Lakukan sebulan dan rasakan perbedaannya.

Namun, meskipun frekuensi bernapasnya lebih sedikit, jumlah oksigen yang masuk ke tubuh bisa 10 kali lebih banyak.

Meningkatnya jumlah oksigen yang masuk ke tubuh akan membantu kita berpikir lebih jernih dan secara bertahap membantu menenangkan diri dan mengurangi kegelisahan.

Saat menghirup napas, lakukan lewat hidung, perut dan dada mengembang. Saat menghela napas, lakukan lewat hidung, perut dan dada mengempis.

Coba biasakan melatih ritme napas seperti ini 3 x 5 menit per hari. Lima menit pada pagi hari, lima menit pada siang hari, dan 5 menit malam hari.

Lakukan sebulan dan rasakan perbedaannya.

6

ANTARA SAKIT DAN MENDERITA

Saya pernah dibentak di depan banyak orang hanya gara-gara lupa membawa kembali pena yang saya pinjam. Orang itu membentak dan mengumpat-umpat saya.

Menyakitkan banget. Tapi saya tak membiarkan peng alaman itu memengaruhi diri saya secara negatif. Dengan sadar saya memutuskan nggak akan membiarkan kejadian itu melemahkan rasa percaya diri saya. Dengan sadar saya juga memutuskan bahwa peristiwa itu justru membuat saya lebih kuat. Dan kurang dari sejam kemudian, saya sudah *move on* dan berdamai dengan kejadian tersebut.

Tapi saat saya masih kecil dulu, nggak diajak main sama teman-teman seumuran saja sudah membuat saya merasa ditolak dan terkucilkan. Dan kejadian itu tidak hanya menyakitkan, tapi untuk waktu lama saya nggak bisa *move on,* dan menderita karena merasa nggak diinginkan.

Nah, apa maksud saya menceritakan dua pengalaman ini?

Keduanya sama-sama pengalaman yang menyakitkan. Tapi meskipun saat saya dibentak-bentak di depan umum itu menyakitkan, saya tidak merasa menderita karenanya. Tetapi penolakan nggak diajak main saat saya kecil dulu sempat membuat saya menderita, bahkan sampai jauh lama setelah peristiwa itu terjadi.

Kok, bisa? Apa bedanya merasa sakit dan menderita?

Rasa sakit adalah ketika kamu dicubit atau nggak sengaja kebentur sesuatu. Kamu merasakan sakit saat itu terjadi, tapi tidak

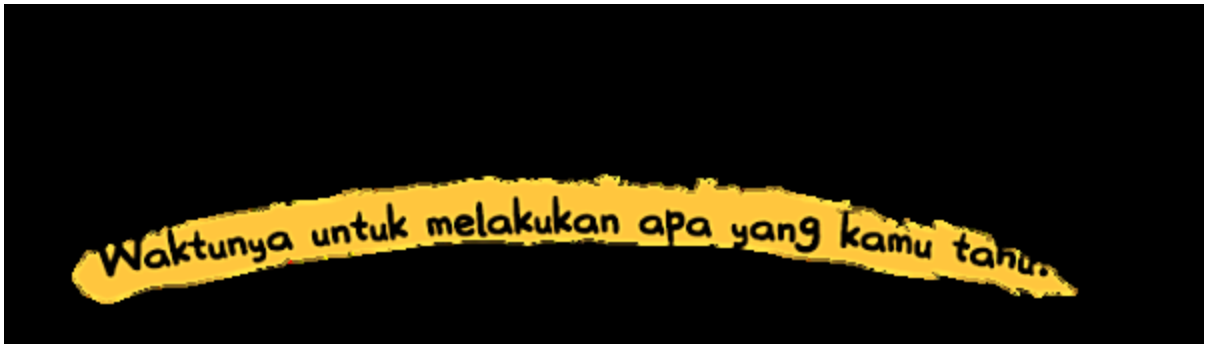
lama setelahnya kamu pun melaluinya dan *move on* dari rasa sakit itu.

Menderita adalah ketika kamu dipukul sekali, tapi kamu terus-menerus merasakan sakit karena kamu terus berkata kepada diri sendiri betapa bodoh dan nggak berharganya aku, karena itulah makanya aku dipukul.

Saya menderita karena penolakan itu. Karena tanpa sadar, saya terus-menerus mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya nggak cukup baik, nggak menyenangkan, dan orang nggak akan mau main dengan saya kalau saya jadi diri sendiri. Karena terus-menerus mengatakan kebohongan itu kepada diri sendiri, saya juga akhirnya terus-menerus menghadirkan kembali rasa sakit itu sehingga secara emosional saya jadi menderita.

Akan tetapi, saya sama sekali nggak menderita saat dibentak di depan banyak orang. Saya nggak menderita karena saya MEMUTUSKAN bahwa makna dari momen itu bukanlah *saya orang yang lemah* atau *saya orang yang bodoh*. Saya memutuskan bahwa makna dari kejadian tersebut adalah *saya sedang diuji untuk menjadi orang yang lebih kuat*.

Apakah masih menyakitkan? Ya, saat itu terjadi. Tapi saya memutuskan untuk tidak memperpanjang rasa sakit nya. Bahkan, karena peristiwa itu, saya merasa lebih kuat, dan itu bagus.



Jadi, kalau kamu secara emosional menderita akibat sesuatu, hal pertama yang perlu kamu ingat dan sadari adalah:

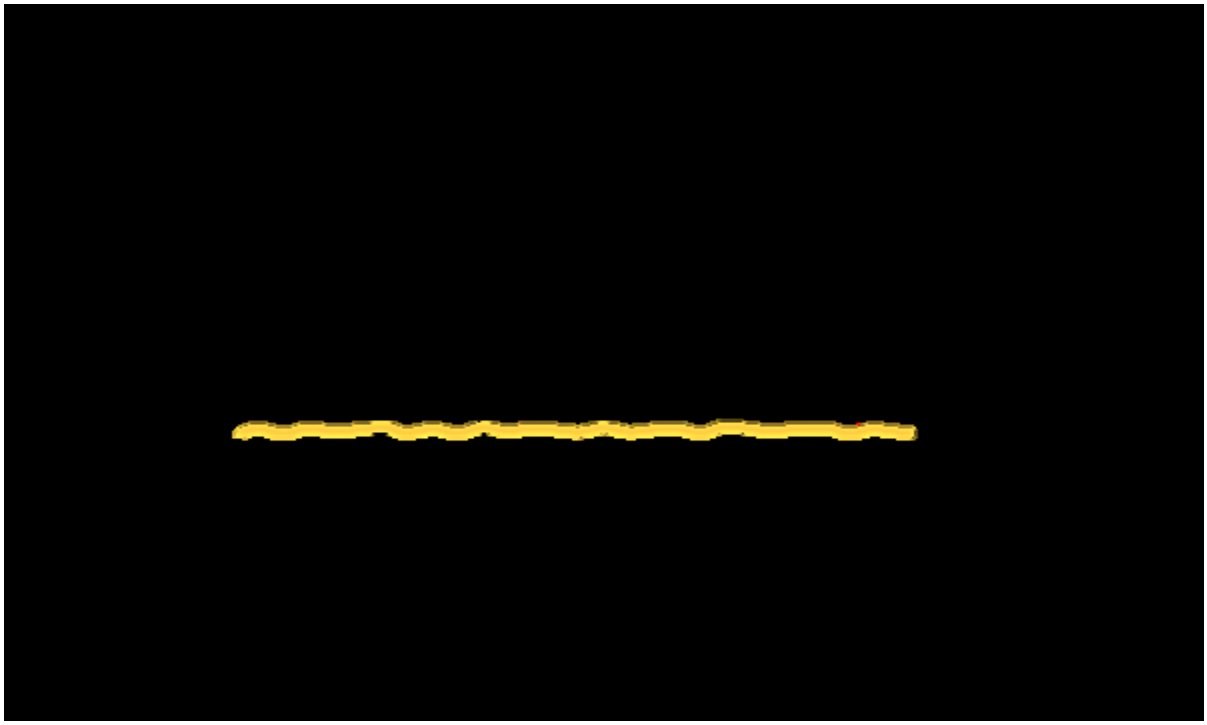
Itu sendiri pun mungkin menjadi kenyataan yang me nyakitkan untuk diakui. Tetapi begitu kamu mengakui dan menerimanya, kamu sudah dalam perjalanan untuk bebas dari penderitaan.

Kedua, tanyakan kepada diri sendiri:

1. Cerita apa yang selalu saya ulang-ulang pada diriku sampai saya menderita seperti ini?

2. Apa cerita atau makna lain yang bisa saya berikan ke peristiwa ini sehingga saya bisa mengubahnya menjadi pengalaman yang menguatkan dan membaikkan?

Ketiga, resapi benar makna baru yang kamu berikan atas peristiwa itu. *Libatkan perasaan* seiring saat kamu terus mengulang makna baru itu dalam benakmu mulai sekarang.



MENYANGKAL RASA SAKIT

Saat mewawancarai Mo Gawdat yang kehilangan anak karena malapraktik operasi usus buntu pada usia 21 tahun, dia bilang kejadian ini sakitnya luar biasa.

Tapi kejadian itu juga yang memicu dia menulis buku tentang kebahagiaan *Solve for Happy* yang luar biasa. Ada pemahaman yang penting yang dia ceritakan kepadaku tentang rasa sakit dan menderita.

Lengkapnya, cek video berikut.

http://bit.ly/menyangkalrasasakit

MENYANGKAL RASA SAKIT

Saat mewawancarai Mo Gawdat yang kehilangan anak karena malapraktik operasi usus buntu pada usia 21 tahun, dia bilang kejadian ini sakitnya luar biasa.

Tapi kejadian itu juga yang memicu dia menulis buku tentang kebahagiaan *Solve for Happy* yang luar biasa. Ada pemahaman yang penting yang dia ceritakan kepadaku tentang rasa sakit dan menderita.

Lengkapnya, cek video berikut.

http://bit.ly/menyangkalrasasakit

7

CARA MUDAH MEMPERMUDAH HARI

Saya lihat tanda P di pinggir jalan, jadi saya berhenti di pinggir dan menunggu teman di sana. Baru juga beberapa menit, sebuah mobil menabrak sepeda motor yang kemudian nabrak mobil saya yang sedang berhenti. Cukup parah. Syukurlah pengendara motor itu nggak terluka.

Masalah selanjutnya adalah sekarang ada 3 kendaraan yang penyok. Dan dari ketiganya, mobil saya yang parkir dan nggak salah apa-apa rusak paling parah. Penyok dan tergores cukup panjang.

Dan yang lebih parahnya lagi, saya telat memperpanjang asuransi, dan baru saja mau kontak agen asuransi saya sembari menunggu teman tadi.

Bukan hanya saya jadi emosi melihat kerusakan di mobil, si pengendara mobil dan si pengendara motor sekarang heboh bertengkar saling menyalahkan—karena mereka tahu si pihak yang salahlah yang juga harus ikut bertanggung jawab mengganti rugi kerusakan mobil saya. Dan yang bikin tambah emosi, mereka malah tanya ke saya siapa yang salah.

“Gue ga lihat kejadiannya. Dan, gue ga peduli!”

Tapi saat saya merasa tambah marah karena diminta jadi “hakim”, saya menyadari betapa nggak menyenangkan nya emosi ini. Saya ingat bahwa emosi muncul akibat dari cara berpikir yang saya pilih sendiri, dan karena dalam *self-talk* atau dialog saya dengan diri sendiri, saya menanya kan pertanyaan-pertanyaan yang hanya akan memperburuk perasaan saya tentang kejadian ini.

Setelah menyadari ini, hanya dalam beberapa detik, pikiran-pikiran berikut langsung melintas di kepala saya:

"Wow! Jelas bukan ini perasaan yang ingin gue rasakan. Jadi, apa yang tadi gue pikirkan sehingga gue merasa seperti ini?

"Oke. Gue tadi milih berpikir: naas banget ini bisa kejadian ke gue. Gue tadi memilih berpikir bahwa meski ini bukan salah gue, gue masih harus membayar konsekuensinya dengan mikirin kerugian yang harus ditanggung buat memperbaiki kerusakan mobil. Belum lagi dua orang mengesalkan yang bukannya berusaha menyelesaikan masalah mereka sendiri, tapi malah meminta gue jadi hakim mereka.

"Kenapa ini terjadi sama gue? Kenapa harus sekarang pula?" (memangnya ada waktu yang baik untuk terjadi kecelakaan?)

"Hah! Nggak heran gue ngerasa kayak mau ngamuk! Apa sebaiknya yang harus gue pikir atau tanyakan biar nggak ngerasa seperti ini?"

Lalu pertanyaan itu muncul:

"Hey, emangnya ini masih ngaruh 10 tahun lagi?"

Memikirkan pertanyaan ini, saya mulai tersenyum, dan tertawa, membuat dua orang itu memandang aneh ke arah saya.

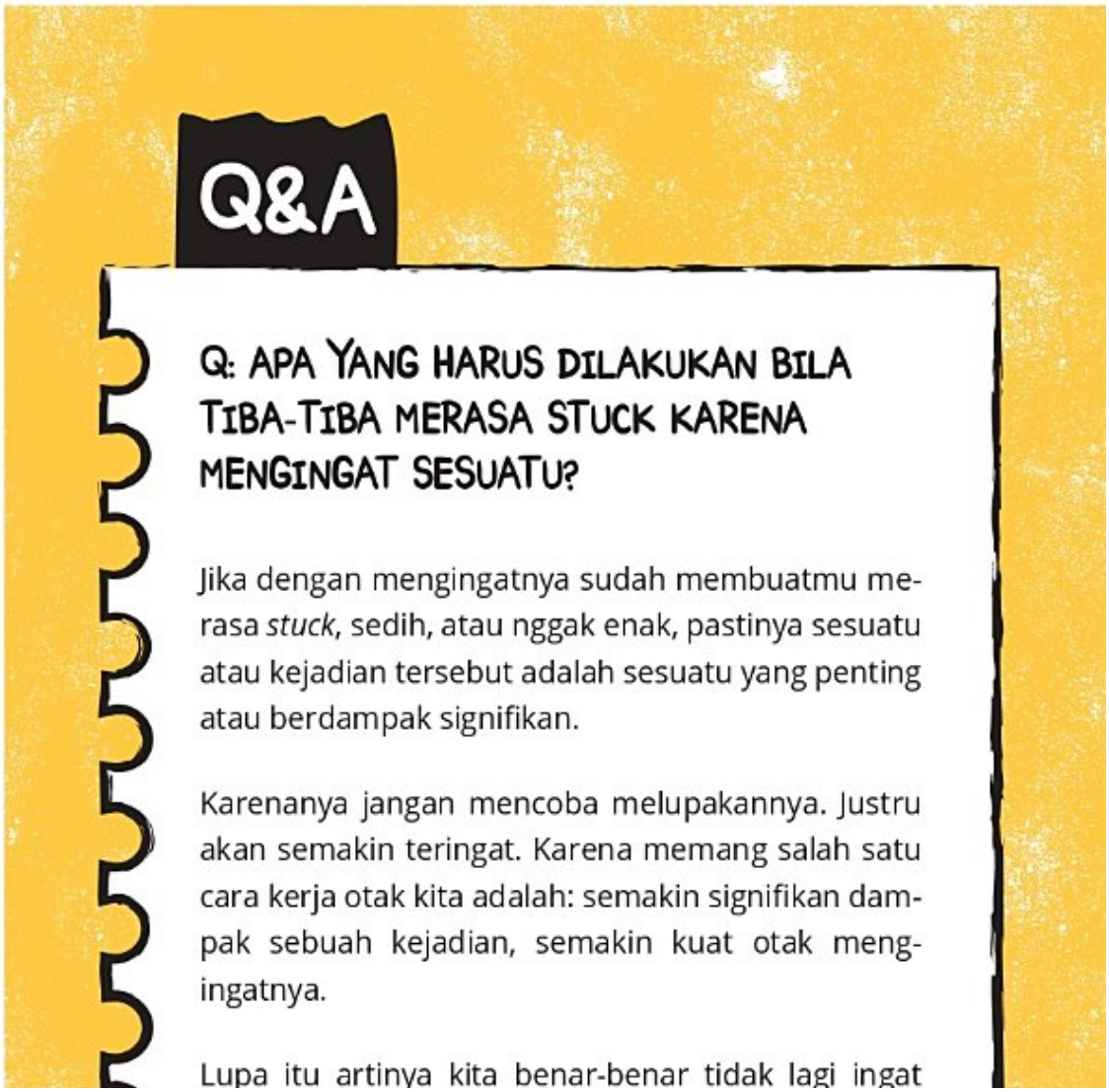
Dialog dengan diri sendiri atau *self-talk* sering kali melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang kamu tanyakan pada diri sendiri. Tetapi sering kali kamu tidak menyadari pertanyaan-pertanyaan tersebut, karena itu sudah jadi ke biasaan dan tertanam di bawah sadar, sehingga meng hasilkan respons yang sepertinya otomatis.

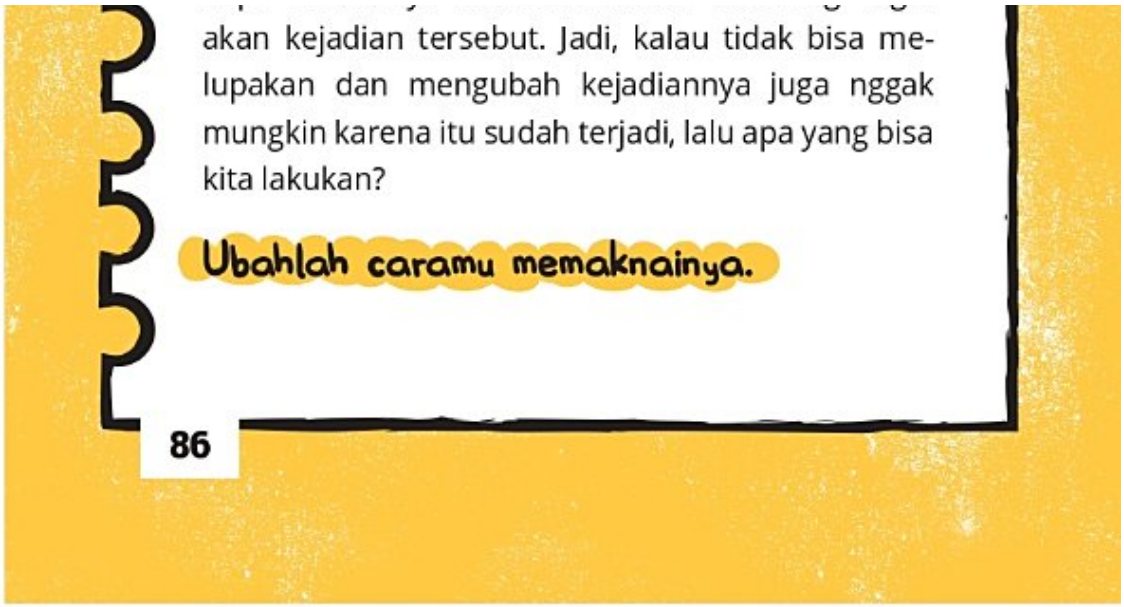
***Well*, sudah saatnya melek dan sadar!**

Telepon genggammu rusak. Sepatu kesayanganmu hilang.

Seseorang menumpahkan air ke baju barumu. Kamu dibentak bos.

Tendermu ditolak. Mobilmu ditabrak saat parkir. Apa pun itu ….


Q&A
Q: APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA TIBA-TIBA MERASA STUCK KARENA MENGINGAT SESUATU?
Jika dengan mengingatnya sudah membuatmu merasa *stuck*, sedih, atau nggak enak, pastinya sesuatu atau kejadian tersebut adalah sesuatu yang penting atau berdampak signifikan.
Karenanya jangan mencoba melupakannya. Justru akan semakin teringat. Karena memang salah satu cara kerja otak kita adalah: semakin signifikan dampak sebuah kejadian, semakin kuat otak mengingatnya.
Lupa itu artinya kita benar-benar tidak lagi ingat


akan kejadian tersebut. Jadi, kalau tidak bisa me-
lupakan dan mengubah kejadiannya juga nggak
mungkin karena itu sudah terjadi, lalu apa yang bisa
kita lakukan?
Ubahlah caramu memaknainya.
86

Sangat mudah (dan bahkan menggoda) memang untuk bereaksi seperti kebanyakan orang, dan itulah sebabnya banyak orang lebih sering nggak bahagia dalam hidupnya.

Cukup. Sekarang waktunya untuk melepaskan diri dari pola buruk itu.

Tanyakan kembali:

“Emangnya ini masih ngaruh 10 tahun lagi?”

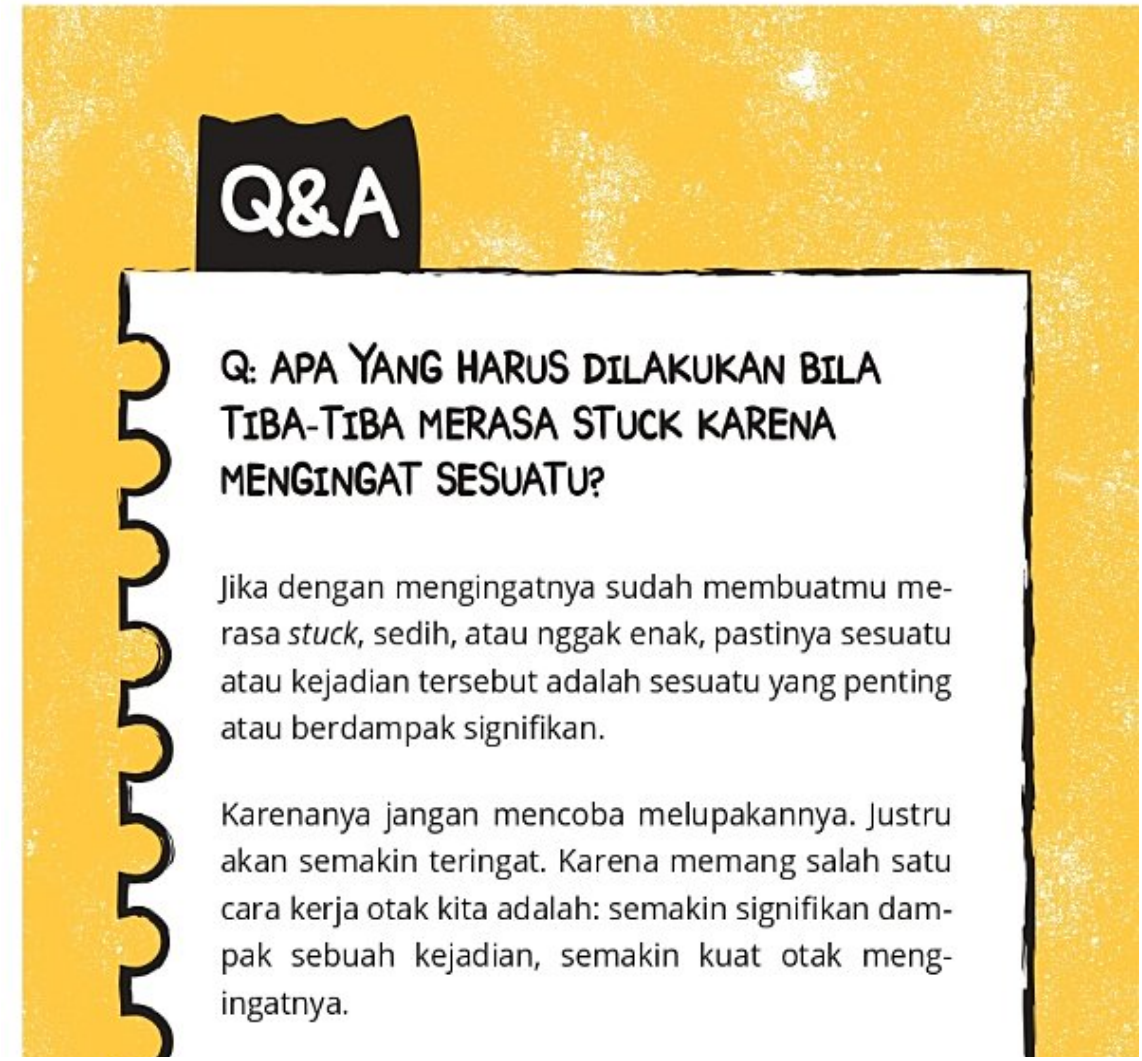
Sebenarnya, kalau kamu mau, kamu bisa saja masih mempermasalahkannya 10 tahun dari sekarang. Tapi kamu juga bisa memilih untuk tidak membuat masalah ini tetap memengaruhimu 10 tahun dari sekarang. Kamu bisa memilih untuk melihat masalah ini sebagai sebuah proses pembelajaran yang bahkan bisa kamu syukuri.

Dan ini bagian terbaiknya: kamu nggak usah nunggu 10 tahun untuk itu. Kamu bisa memilih untuk mensyukurinya *sekarang* atas pembelajaran yang berharga itu. Kamu bisa melakukannya sekarang. Lihat sekarang, dan syukuri sekarang!

Memilih sesuatu berarti kamu *memutuskan* untuk memilih. Dan kamu hanya bisa memutuskan untuk memilih jika kamu menyadari bahwa pilihan itu memang ada.

Nah, sekarang, setelah kamu tahu ada pilihan-pilihan itu, apa keputusannya?

"Apakah kamu akan memilih untuk menjadikan masalah itu masih ngaruh 10 tahun lagi, atau kamu akan memilih untuk menjadikannya pembelajaran yang kamu syukuri?"


Q&A
Q: APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA TIBA-TIBA MERASA STUCK KARENA MENGINGAT SESUATU?
Jika dengan mengingatnya sudah membuatmu merasa *stuck*, sedih, atau nggak enak, pastinya sesuatu atau kejadian tersebut adalah sesuatu yang penting atau berdampak signifikan.
Karenanya jangan mencoba melupakannya. Justru akan semakin teringat. Karena memang salah satu cara kerja otak kita adalah: semakin signifikan dampak sebuah kejadian, semakin kuat otak mengingatnya.

Lupa itu artinya kita benar-benar tidak lagi ingat akan kejadian tersebut. Jadi, kalau tidak bisa melupakan dan mengubah kejadiannya juga nggak mungkin karena itu sudah terjadi, lalu apa yang bisa kita lakukan?

Ubahlah caramu memaknainya.

Tanpa menyangkal bahwa kejadian tersebut memang tak mengenakkan, hadirkan pula kesadaran bahwa setiap cobaan juga merupakan *kesempatan* untuk menjadikan kita semakin kuat dan bijak.

Ingat! Kita selalu punya kebebasan dan pilihan bagaimana kita mau memaknai setiap kejadian dalam hidup. Jangan sampai kejadiannya sudah nggak enak, tapi nggak kita maknai dengan sesuatu yang dapat membuat kita jadi lebih baik. Jadi *double* ruginya.

Memang lebih gampang ngomongnya daripada menjalaninya. Tapi bukan berarti ini nggak bisa di-latih. Tetap semangat dan latih diri untuk memaknai tiap kejadian dengan lebih baik.

All the best, Kawan!

Tanpa menyangkal bahwa kejadian tersebut memang tak mengenakkan, hadirkan pula kesadaran bahwa setiap cobaan juga merupakan *kesempatan* untuk menjadikan kita semakin kuat dan bijak.

Ingat! Kita selalu punya kebebasan dan pilihan bagaimana kita mau memaknai setiap kejadian dalam hidup. Jangan sampai kejadiannya sudah nggak enak, tapi nggak kita maknai dengan sesuatu yang dapat membuat kita jadi lebih baik. Jadi *double* ruginya.

Memang lebih gampang ngomongnya daripada menjalaninya. Tapi bukan berarti ini nggak bisa dilatih. Tetap semangat dan latih diri untuk memaknai tiap kejadian dengan lebih baik.

All the best, Kawan!

8

YANG MENENTUKAN SEMUA

PENGALAMANMU

Skenario 1

Pernahkah kamu merasa marah atau sedih karena se seorang menyinggungmu? Apakah kamu menyebut peris tiwa itu sebagai *pengalaman buruk*?

Tapi pernahkah kamu mendengar (atau setidaknya percaya) bahwa ada orang lain di luar sana yang mengalami peristiwa serupa tapi bukannya merasa marah atau sedih, dia justru merasa tenang, damai, bahkan bersyukur atas peristiwa itu? Bagi orang ini, peristiwa itu adalah *pengalaman yang baik*.

Mungkin jumlah orang tipe kedua jumlahnya memang lebih sedikit.

Tapi kembali ke pertanyaannya, percayakah kamu kalau ada orang yang seperti itu?

Kalau saya sendiri, tidak hanya percaya, tapi melihatnya langsung.

Jika dua orang yang berbeda bisa menyebut peristiwa yang sama atau mirip sebagai *pengalaman buruk* sementara satunya menganggap sebagai *pengalaman yang baik*, maka pasti sesuatu yang bisa kita ubah yang bisa memengaruhi bagaimana nilai dan kualitas sebuah peristiwa dialami oleh seseorang.

Tapi sebelum membahas itu, coba kita lihat skenario kedua.

Skenario 2

Saya yakin kamu pasti pernah melalui suatu peristiwa yang saat peristiwa itu terjadi, kamu menganggapnya sebagai *pengalaman buruk*, seperti penerbangan yang batal atau tertunda lama (atau apa

pun peristiwanya). Namun, se minggu atau sebulan kemudian ketika teman-teman men ceritakan kisah penerbangan yang tertunda, kamu langsung nimbrung menceritakan kisahmu. Tapi kali ini, bukannya marah, kamu malah dengan penuh keseruan atau bahkan sambil tertawa.

Kok, bisa? Peristiwanya sama, lho. Bagaimana bisa seminggu atau sebulan lalu kamu menganggap itu pengalaman buruk, dan sekarang jadi pengalaman seru atau bahkan lucu?

Apa yang membuatnya berubah? Apakah ada hal yang sama dengan skenario pertama?

Elemen Tunggal

Ada perbedaan BESAR antara kejadian dan pengalaman.

***Kejadian* adalah semua hal yang terjadi dalam hidup kita. Sebagian besar ada dalam kendali kita. Tetapi ada juga kejadian yang terjadi di luar kendali kita. Seperti saat penerbangan tertunda atau batal, omongan orang yang menyakitkan, atau hujan saat mengadakan acara *outdoor* (meski pada musim kemarau dan ramalan cuaca bilang nggak akan hujan).**

Artinya, kita tidak punya kendali 100% terhadap semua kejadian yang terjadi dalam hidup kita.

***Pengalaman,* di sisi lain, adalah makna yang kita berikan pada sebuah kejadian. Ya, yang KITA BERIKAN.**

Kalau kita yang memberikan, artinya sebenarnya kita punya kendali 100% makna apa yang mau kita berikan pada tiap kejadian dalam hidup kita. Dengan kata lain, pengalaman apa yang mau kita alami.

Di skenario pertama, kejadian itu jadi pengalaman buruk ketika makna yang kita berikan misalnya, "*Dia jahat padaku dan itu membuatku sedih.*"

Tetapi, orang lain bisa saja memaknai secara berbeda, misalnya,

"*Wow, gue sedang diingatkan gimana sakitnya dihina agar gue nggak melakukannya ke orang lain,*" atau, "*Ini kesempatan yang luar biasa untuk melatih diri menjadi orang yang lebih sabar dan tenang, dan gue perlu memanfaatkan kesempatan ini.*"

Seperti itulah sehingga kejadian tersebut dapat berubah menjadi sebuah pengalaman yang baik.

Elemen yang sama juga berlaku di skenario kedua. Alasan mengapa setelah beberapa waktu berlalu *pengalaman buruk* tadi berubah

menjadi pengalaman seru atau bahkan lucu adalah karena setelah beberapa lama, tanpa kamu sadari mungkin, kamu sudah mengubah makna kejadian tersebut.

Sayangnya, kebanyakan orang tidak menyadari bahwa merekalah yang mengubah maknanya. Merekalah yang pegang kendali. Lagi-lagi, kamu selalu punya pilihan.

Begitu kamu meresapi kebenaran ini, nggak usah nunggu seminggu atau sebulan (apalagi bertahun-tahun) untuk mengubah makna sebuah kejadian dari buruk menjadi baik.

Sekarang, setelah kamu menyadari kekuatan luar biasa yang kamu miliki ini, poin terakhir dari saya:

***Apa perbedaan antara* " dirimu saat ini" *dengan* "dirimu yang sudah memiliki lebih banyak pengalaman baik"?**

Jawabnya, keputusan dan tindakanmu dalam menerap kan apa yang baru saja kamu pelajari.

MERASA BAHAGIA ATAU HIDUP BAHAGIA

Semua orang ingin hidupnya bahagia. Tapi berapa banyak yang betul-betul mempelajari tentang kebahagiaan?

Kebahagiaan itu ada ilmunya yang bisa dipelajari dan praktikkan. Sayangnya, banyak orang yang salah paham tapi tidak menyadarinya karena merasa sudah tahu apa itu kebahagiaan.

Apa yang perlu dipahami agar kita tidak hanya merasa bahagia sesaat, tapi benar-benar menjalani hidup yang bahagia? Simak video berikut.

http://bit.ly/ilmukebahagiaan

MERASA BAHAGIA ATAU HIDUP BAHAGIA

Semua orang ingin hidupnya bahagia. Tapi berapa banyak yang betul-betul mempelajari tentang kebahagiaan?

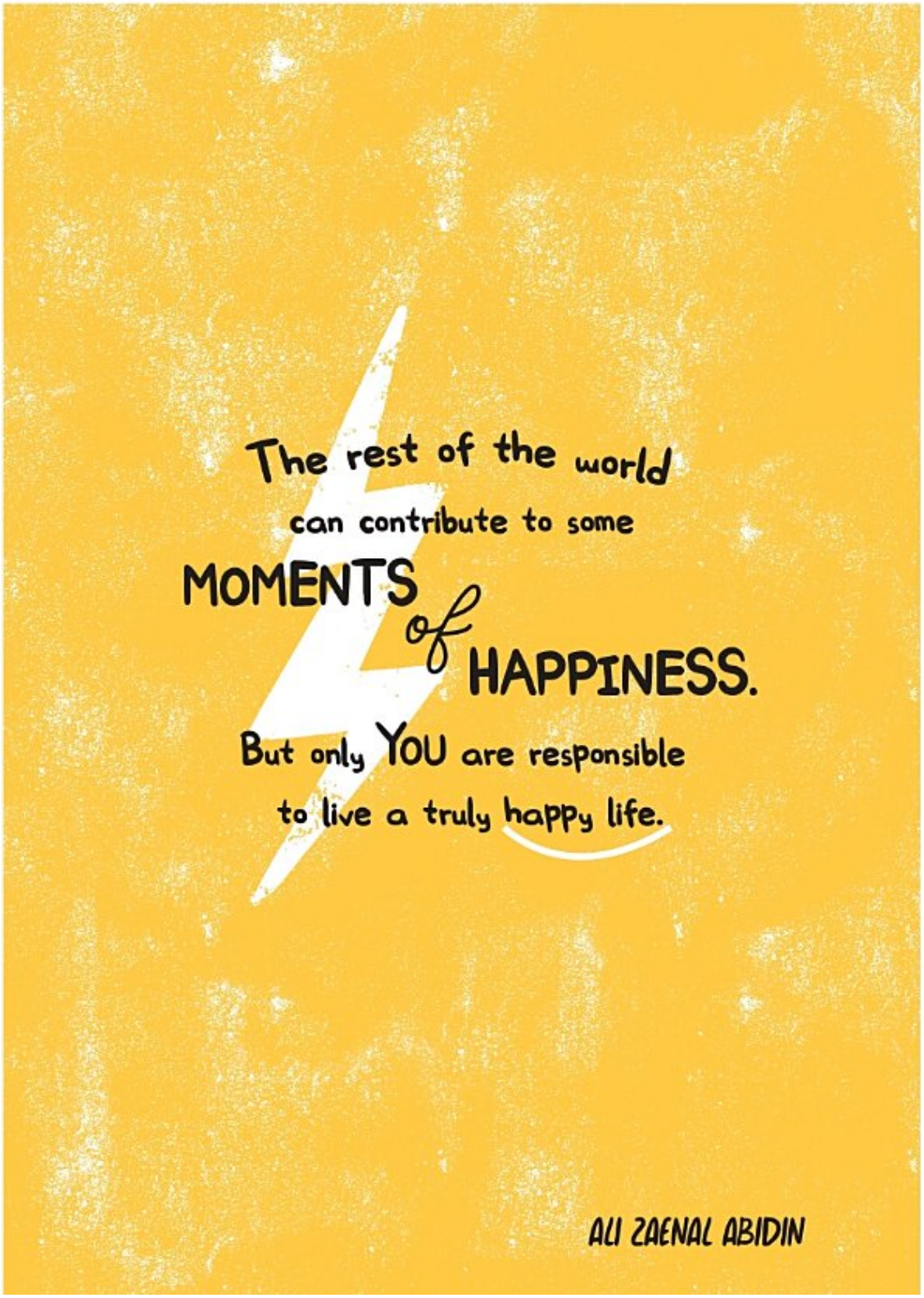
Kebahagiaan itu ada ilmunya yang bisa dipelajari dan praktikkan. Sayangnya, banyak orang yang salah paham tapi tidak menyadarinya karena merasa sudah tahu apa itu kebahagiaan.

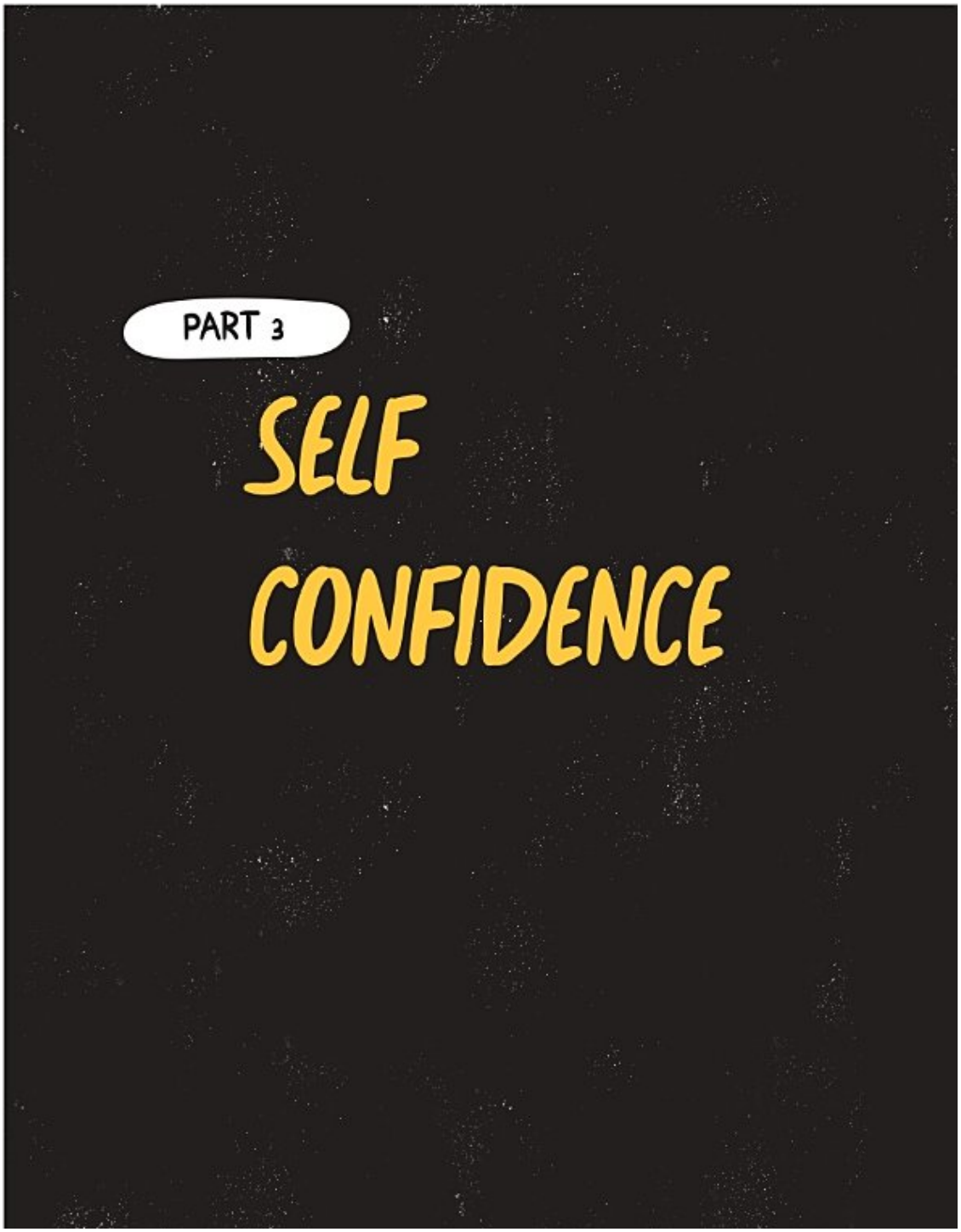
Apa yang perlu dipahami agar kita tidak hanya merasa bahagia sesaat, tapi benar-benar menjalani hidup yang bahagia? Simak video berikut.

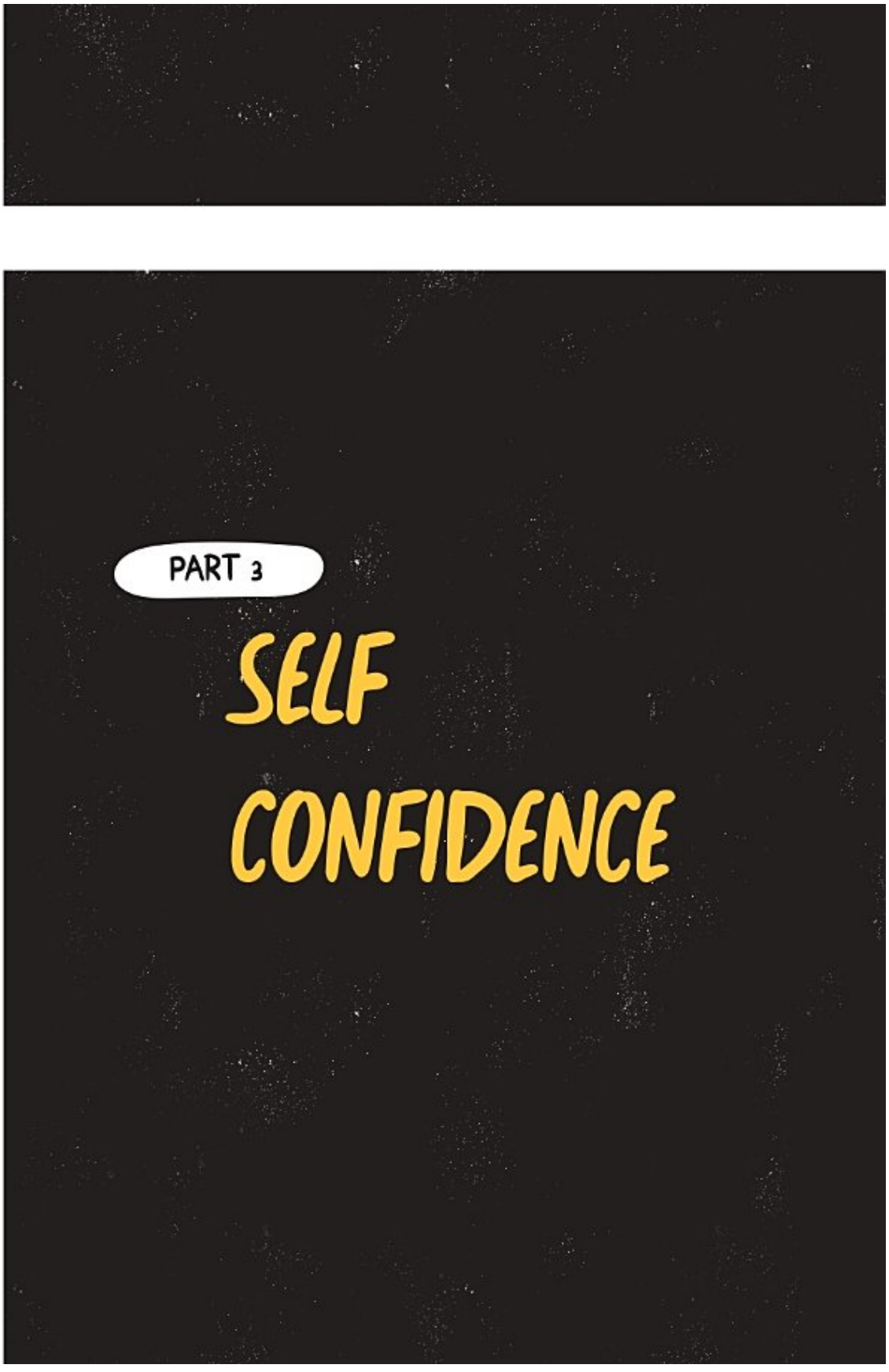
http://bit.ly/ilmukebahagiaan

The rest of the world
can contribute to some
MOMENTS of HAPPINESS.
But only YOU are responsible
to live a truly happy life.

ALI ZAENAL ABIDIN


The rest of the world
can contribute to some
MOMENTS of HAPPINESS.
But only YOU are responsible
to live a truly happy life.
ALI ZAENAL ABIDIN


PART 3
SELF
CONFIDENCE

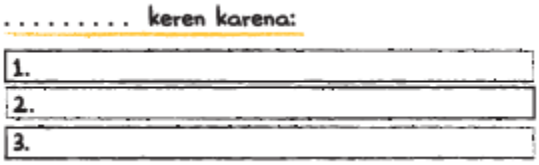

PART 3
SELF
CONFIDENCE

A SPECIAL LIFE TAKES SPECIAL EFFORT.
BUT WE BOTH KNOW THAT.
WELL. KNOWING IS NOT ENOUGH.
STEP UP!

ALI ZAENAL ABIDIN

A SPECIAL LIFE TAKES SPECIAL EFFORT.
BUT WE BOTH KNOW THAT.
WELL. KNOWING IS NOT ENOUGH.
STEP UP!

ALI ZAENAL ABIDIN



1

SESI TANYA JAWAB TERPENTINGMU

Pikirkan dua pertanyaan berikut, dan coba jawab keduanya semaksimal mungkin.

A. Menurut pendapat pribadimu, hal apa saja yang bisa membuatmu bilang bahwa kota yang kamu tinggali sekarang adalah kota yang bagus atau keren?

Coba pikirkan beberapa jawaban sebelum kamu lanjut ke pertanyaan kedua.

Kalau kamu belum mendapatkan minimal 2 hal, terus pikirkan lagi.

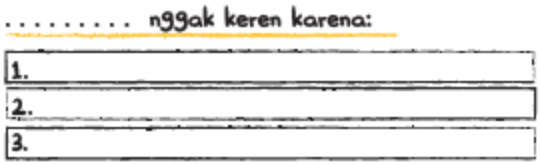
Sudah?

Secara subjektif saja tidak apa-apa. Memang pendapat subjektifmu yang ditanyakan.

Sudah?

Bagus. Pertanyaan berikutnya.

B. Menurut pendapat pribadimu, hal apa saja yang bisa membuatmu bilang bahwa kota yang kamu tinggali sekarang bukanlah kota yang bagus atau keren?



Perhatikan bahwa kedua pertanyaan di atas adalah pertanyaan yang *bertolak belakang secara langsung*. Yang satu menanyakan kenapa keren dan satu lagi kenapa tidak keren, mengenai hal yang sama: kota tempat tinggalmu.

Akan tetapi, kalau kamu benar-benar meluangkan waktu untuk memikirkan dengan serius beberapa kemungkinan jawabannya, saya jamin kamu pasti bisa menemukan beberapa jawaban tersebut.

Bagaimana saya bisa begitu yakin? Karena ini bukan psikologi. Ini biologi.

Begitulah cara kerja otak kita. Apa pun pertanyaan yang kamu dapat, otak akan secara otomatis berusaha menemukan jawaban, terlepas jawaban itu benar atau salah. Itu adalah jawaban subjektif kita.

Misalnya, karena saya tinggal di Jakarta, jawaban atas pertanyaan pertama adalah karena orang-orangnya beragam, kesempatan bisnisnya bagus, dan ada banyak kegiatan yang bisa dilakukan.

Orang lain yang tinggal di Jakarta bisa juga punya jawaban subjektifnya sendiri yang berbeda dengan saya.

Sedangkan untuk pertanyaan kedua jawaban saya adalah macet, polusi, dan banjir. Dan sekali lagi, mungkin orang lain punya jawaban lain.

Nah, sekarang pikirkan hal ini.

Menurut National Science Foundation manusia

memiliki sekitar dua belas ribu sampai enam

puluh ribu pikiran tiap harinya. Dan apa yang disebut "berpikir" sebenarnya tak lebih dari sekadar proses tanya jawab di otak kita. Tapi yang lebih menakjubkan lagi, lebih dari 90%

pikiran kita sehari-hari adalah pikiran yang berulang dari hari-hari sebelumnya yang

akhirnya menjadi kebiasaan pola pikir di alam bawah sadar kita.

Dan ada konsekuensi yang menakjubkan sekaligus berbahaya dari realitas ini:

Jika kamu terus bertanya kepada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti:

"*Kenapa gue gagal terus?*"

"*Kenapa gue nggak bisa* move on *?*"

"*Kenapa gue nggak bisa jaga pola makan?*" ….

Otak akan menyediakanmu jawaban-jawaban seperti:

"*Karena kamu bodoh.*"

"*Karena itu terlalu menyakitkan, dan dia nggak pernah minta maaf.*"

“Karena kamu rakus, nggak bisa mengendalikan diri.”

Meskipun itu bukan jawaban yang benar, kalau kamu terus menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini, otak akan terus memberimu jawaban-jawaban tadi hingga akhirnya kamu meyakininya, yang kemudian menjadi kebiasaan pola pikir atau

***mindset*-mu. Dan saat itu jadi kebiasaan, maka hal itu akan bergabung dengan 90% pikiran bawah sadar yang kamu miliki sehari-hari.**

Di tahap ini, keyakinan tersebut akan kamu lekatkan menjadi bagian dari identitasmu. *“Saya itu nggak kreatif orangnya” , “saya itu tipe orangnya suka ngerasa nggak enakan sama orang” , “saya nggak sabaran” .*

Padahal, semua pernyataan-pernyataan itu adalah hasil dari kebiasaan berpikir yang berulang. Dengan kata lain, ini adalah akibat dari kebiasaan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang akhirnya justru menghambat diri kita sendiri.

Bayangkan apa dampaknya pada hidupmu. Betapa ba hayanya.

Tetapi, seperti yang saya sampaikan sebelumnya, ada juga konsekuensi yang menakjubkan dari pikiran-pikiranmu (dari sesi tanya jawabmu dengan diri sendiri itu).

Karena kamu juga bisa bertanya pertanyaan-pertanyaan seperti:

“Apa lagi yang bisa gue lakukan untuk secara bertahap menjadi lebih baik?”

“Siapa lagi yang bisa gue tanyakan sarannya?”

“Di mana lagi gue bisa menemukan referensi-referensi yang bermanfaat?”

“Apa lagi yang bisa gue lakukan tidak hanya agar konsisten, tapi juga lebih menikmati prosesnya?”

Itu adalah pertanyaan-pertanyaan yang lebih mem bangun yang bisa terus kamu gunakan. Mungkin jawaban nya tidak segera muncul. Namun, semakin sering kamu guna kan, dan semakin intens kamu menanyakannya, maka kreativitasmu akan semakin terpacu, dan otak pun akan mendapatkan jawaban-jawaban yang lebih baik.

Sekarang bayangkan apa yang akan terjadi dalam hidupmu apabila pertanyaan-pertanyaan bagus tadi menjadi bagian dari 90%

pikiranmu sehari-hari. Betapa luar biasanya. Dan memang seindah itulah seharusnya hidupmu.

Kamu sudah punya alatnya. Bahkan, sebenarnya kamu sudah menggunakannya sejak lama. Sudah waktunya kamu menyadarinya dan menggunakannya dengan lebih efektif.

Menanyakan pertanyaan yang tepat adalah setengah dari jawaban. Oleh karena itu, bertanyalah dengan bijak. Karena pertanyaan bisa mendorongmu atau menghancurkanmu.

Hadirkan sesi tanya jawab yang produktif.

Pilihan ada di tanganmu. Sejak dulu.

Q&A

Q: SAYA TAKUT DAN BINGUNG AKAN SEPERTI APA KEGIATAN SAYA KALAU HARUS RESIGN DAN IKUT SUAMI PINDAH KARENA TUGAS DI LUAR KOTA?

Menghadapi perubahan atau situasi baru yang tidak pasti memang dapat membuat kita tidak nyaman. Ini wajar, sangat manusiawi malah.

Ada garis yang sangat tipis antara merasa takut dan merasa seru. Kedua hal itu hanya terasa apabila ada unsur ketidakpastian. Tetapi, yang mana yang akan kita rasakan sangat bergantung pada hal apa kita memfokuskan pikiran kita.

Sering kali, kualitas hidup kita berhubungan langsung dengan *skill* dalam menghadapi ketidakpastian. Karena, ketidakpastian merupakan keniscayaan dalam hidup. Dan sebenarnya, jika semua hal dalam hidup kita serbapasti, manusia juga akan merasa bosan dan butuh perubahan atau variasi.

Saya menyebut ini sebagai sebuah *skill*, karena ini merupakan kemampuan yang bisa diasah dan dikembangkan. Salah satu caranya adalah meningkatkan kesadaran terkait ke mana kita sebenarnya memfokuskan

Q&A

Q: SAYA TAKUT DAN BINGUNG AKAN SEPERTI APA KEGIATAN SAYA KALAU HARUS RESIGN DAN IKUT SUAMI PINDAH KARENA TUGAS DI LUAR KOTA?

Menghadapi perubahan atau situasi baru yang tidak pasti memang dapat membuat kita tidak nyaman. Ini wajar, sangat manusiawi malah.

Ada garis yang sangat tipis antara merasa takut dan merasa seru. Kedua hal itu hanya terasa apabila ada unsur ketidakpastian. Tetapi, yang mana yang akan kita rasakan sangat bergantung pada hal apa kita memfokuskan pikiran kita.

Sering kali, kualitas hidup kita berhubungan langsung dengan *skill* dalam menghadapi ketidakpastian. Karena, ketidakpastian merupakan keniscayaan dalam hidup. Dan sebenarnya, jika semua hal dalam hidup kita serbapasti, manusia juga akan merasa bosan dan butuh perubahan atau variasi.

Saya menyebut ini sebagai sebuah *skill*, karena ini merupakan kemampuan yang bisa diasah dan dikem-

bangkan. Salah satu caranya adalah meningkatkan kesadaran terkait ke mana kita sebenarnya memfokuskan

pikiran kita. Mainkan peran sebagai pengamat atau *observer* terhadap pikiran-pikiranmu sendiri.

Dalam kondisi ketidakpastian, jangan fokuskan pikiran pada hal-hal yang ada di luar kendali kita karena itu akan membuat kita semakin merasa frustrasi dan tak berdaya. Justru, latih diri untuk memfokuskan pikiran dan tenaga pada hal-hal yang masih dalam kendali kita.

Kesempatan untuk berkembang, berkontribusi, dan memberikan dampak positif tidak hanya ada pada satu tempat. Di mana pun kita tinggal, peluang berkontribusi dan berkarya selalu dapat dicari ataupun diciptakan.

Semua hal yang kita sebut sebagai "petualangan" pasti ada unsur keseruannya. Dengan kata lain, ada ketidakpastiannya.

Begitu juga dengan hidup kita. Ketidakpastian yang kerap muncul dalam perjalanan hidup, naik turun, dan lika-liku yang harus dihadapi, unsur-unsur itulah yang akan menjadikannya sebagai petualangan. Dan seperti semua petualangan, tantangan dan ketidakpastian itu hadir untuk kita lewati sebagai pembelajaran yang memperkuat jiwa dan raga kita. Dan kita semua adalah karakter utama dan pahlawan dalam petualangan hidup kita.

Selamat memulai petualanganmu yang baru. Tetap jaga semangat, ciptakan peluang-peluang, dan terus berkembang lewat tantangan dan keseruan-keseruan hidupmu.

pikiran kita. Mainkan peran sebagai pengamat atau *observer* terhadap pikiran-pikiranmu sendiri.

Dalam kondisi ketidakpastian, jangan fokuskan pikiran pada hal-hal yang ada di luar kendali kita karena itu akan membuat kita semakin merasa frustrasi dan tak berdaya. Justru, latih diri untuk memfokuskan pikiran dan tenaga pada hal-hal yang masih dalam kendali kita.

Kesempatan untuk berkembang, berkontribusi, dan memberikan dampak positif tidak hanya ada pada satu tempat. Di mana pun kita tinggal, peluang berkontribusi dan berkarya selalu dapat dicari ataupun diciptakan.

Semua hal yang kita sebut sebagai "petualangan" pasti ada unsur keseruannya. Dengan kata lain, ada ketidakpastiannya.

Begitu juga dengan hidup kita. Ketidakpastian yang kerap muncul dalam perjalanan hidup, naik turun, dan lika-liku yang harus dihadapi, unsur-unsur itulah yang akan menjadikannya sebagai petualangan. Dan seperti semua petualangan, tantangan dan ketidakpastian itu hadir untuk kita lewati sebagai pembelajaran yang memperkuat jiwa dan raga kita. Dan kita semua adalah karakter utama dan pahlawan dalam petualangan hidup kita.

Selamat memulai petualanganmu yang baru. Tetap jaga semangat, ciptakan peluang-peluang, dan terus berkembang lewat tantangan dan keseruan-keseruan hidupmu.

2

FAKTA SEDERHANA TENTANG HIDUPMU

Seperti hidupmu, perjalanan hidup saya adalah kumpulan pembelajaran. Baik pembelajaran dari momen yang menyenangkan maupun dari peristiwa-peristiwa yang tidak mengenakkan, atau bahkan menyakitkan.

Mulai dari kelas tiga saat wali kelas mengatakan kepada ayah dan ibu saya bahwa anaknya tidak bisa bersosialisasi (dengan saya duduk di sebelah mereka dan mendengarkan langsung omongannya), hingga saat saya terbata-bata parah ketika mempresentasikan tugas kuliah yang hanya diikuti dua belas mahasiswa lainnya. Saya bahkan tidak berani melihat mereka yang mendengarkan presentasi saya. Mata saya hanya berpindah antara kertas yang saya baca dan jam dinding di tembok belakang ruang kelas. Untungnya kaki saya yang gemetaran tertutupi oleh sisi depan meja yang lebar.

Tetapi, perjalanan hidup saya sejauh ini juga telah melalui momen di mana akhirnya saya berhasil menyampaikan pidato di depan dua ratus orang dari sembilan puluh negara berbeda. Perjalanan hidup yang sama ini juga telah melalui momen di mana saya menemukan dan sekarang mengabdikan diri pada tujuan hidup saya: mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.

Meskipun pembelajaran-pembelajaran itu sering kali melalui proses yang tidak mudah, saya bisa bilang dengan penuh keyakinan bahwa dampaknya sangat signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan saya. Dan dari begitu banyak pembelajaran, saya

ingin berbagi satu hal yang begitu sederhana tapi juga sangat penting:

Kamu mungkin bertanya: *“Hidup puluhan tahun, lo baru sadar sekarang?!!”*

Ada perbedaan besar antara mengetahui sesuatu dan menerapkannya. Dan, bahkan ada perbedaan lebih besar lagi antara menerapkan sesuatu, dan meresapi, serta men jadikannya bagian dari dirimu sepenuhnya.

Mungkin kamu adalah seseorang yang berusaha untuk berolahraga tapi kemudian nggak konsisten. Mungkin kamu seseorang yang pernah mengalami penolakan atas ide yang kamu ajukan. Atau mungkin kamu adalah orang yang sangat gugup setiap kali harus bicara di depan umum.

Sekarang, kalau kamu pernah melalui peristiwa-peristiwa di atas, atau peristiwa lain saat usahamu tidak membuahkan hasil sesuai harapan, izinkan saya bertanya:

Apakah kamu juga orang yang pelan-pelan mulai *bersikap* seakan-akan masa depan akan selalu sama dengan masa lalu?

Saya mengaku salah. Saya pun dulu sering berpikir dan bersikap seperti itu.

Tapi, kan, masa lalu tidak sama dengan masa depan …kecuali kita membiarkannya.

Dan baru setelah bertahun-tahun, akhirnya kini saya ada pada titik ketika saya bisa bilang dengan yakin bahwa saya sekarang sudah

meresapi pembelajaran ini dan menjadikannya sebagai bagian dari diri saya.

Jadi, kalau ada area dalam hidupmu yang ingin kamu perbaiki atau kembangkan, yang di masa lalu kamu sudah pernah berusaha untuk mengubahnya tapi belum mencapai hasil yang kamu inginkan, dan sekarang kamu menyerah karena alasan apa pun, maka pahamilah bahwa hanya ada satu arti: kamu *membiarkan* masa depanmu menjadi sama dengan masa lalu.

Jadi, bagaimana bisa pembelajaran sederhana ini memiliki dampak yang begitu besar?

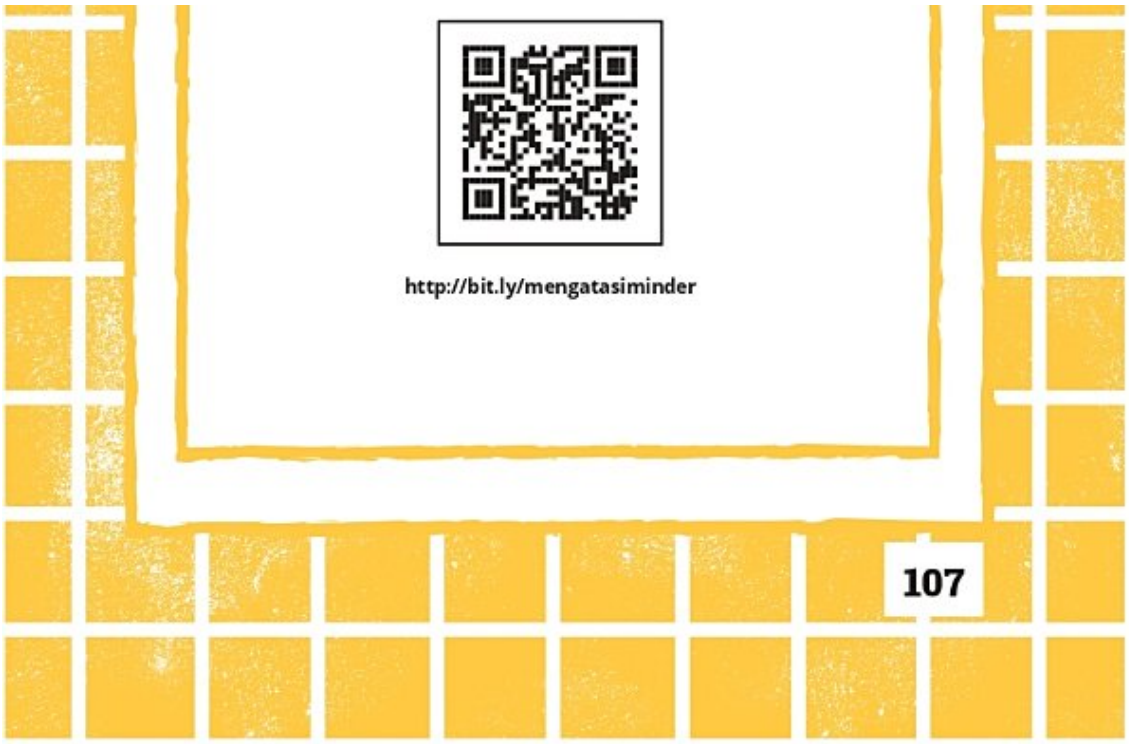
Bahkan, kok, bisa dalam hidup kadang keputusan dan tindakan yang paling sederhana justru yang memberikan dampak terbesar?

Jawabannya juga sangat sederhana. Sebagaimana masa lalu nggak sama dengan masa depan, sederhana atau *simple* juga tidak berarti dampaknya kecil.

Hanya butuh meluangkan waktu 10 menit setiap hari bagi saya untuk terus menghadirkan rasa syukur atas hidup saya, diri saya, dan pertumbuhan saya. *Simple*, tapi dampaknya luar biasa dan sepanjang hayat.

***Simple* atau tidaknya sesuatu tidak ada hubungannya dengan dampak yang dapat dihasilkan.**

MENGATASI RASA MINDER
Banyak yang bilang kepada saya bahwa mereka ragu melangkah atau melakukan sesuatu karena merasa minder. Merasa nggak punya modal yang cukup.
Apa, sih, sebenarnya minder itu? Kenapa perasaan itu muncul? Apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasinya?
Yuk, simak video singkat berikut.



Ketika sesuatu itu disebut sederhana atau simple, itu artinya prosesnya yang mudah dipahami.

Atau jika hal itu berupa konsep,

artinya konsep itu mudah untuk dipahami. Itu saja.

Tidak ada hubungannya dengan seberapa besar

atau kecilnya dampak yang dapat dihasilkan.

Jadi, sudah waktunya hadirkan kembali visi masa depan yang begitu ingin untuk kamu ciptakan dan alami. Dan setelah kamu hadirkan,

apakah

kamu

akan

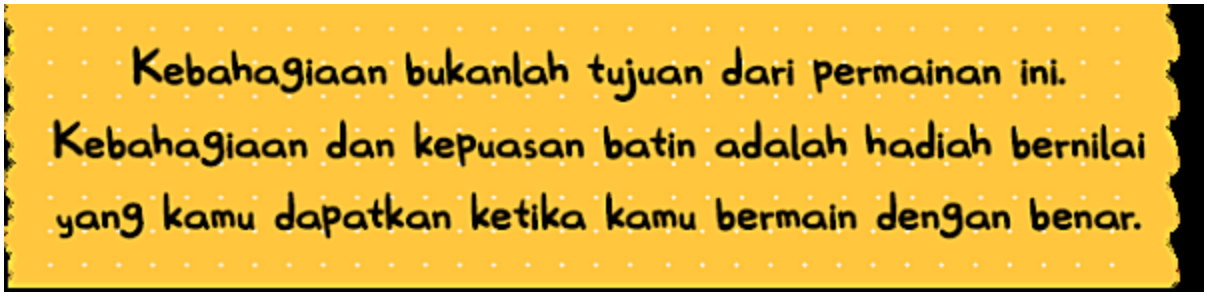
terus

bergerak

untuk

merealisasikannya, atau kamu akan membiarkan masa lalumu jadi masa depanmu?

MENGATASI RASA MINDER
Banyak yang bilang kepada saya bahwa mereka ragu melangkah atau melakukan sesuatu karena merasa minder. Merasa nggak punya modal yang cukup.
Apa, sih, sebenarnya minder itu? Kenapa perasaan itu muncul? Apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasinya?
Yuk, simak video singkat berikut.


Kebahagiaan bukanlah tujuan dari permainan ini.
Kebahagiaan dan kepuasan batin adalah hadiah bernilai
yang kamu dapatkan ketika kamu bermain dengan benar.

3

MENJALANI PERMAINAN KEHIDUPAN

Hidup adalah sebuah permainan. Namun, masih banyak orang kesulitan menjalani permainan kehidupan ini karena mereka masih salah memahami permainannya.

Mari kita pahami kembali permainan ini.

1. Tujuan Permainan

Sulit memenangi permainan kalau kamu nggak tahu tujuan permainannya. Tujuan permainan kehidupan ada lah menghasilkan dan memberikan dampak positif se banyak mungkin bagi orang lain dan dunia.

2. Siapa Lawan Tandingmu?

Kamu nggak bertanding melawan orang lain. Ini bukan permainan *"Me vs The World"* .

Dalam permainan kehidupanmu, *"The World"* bukanlah pemain.

Mereka adalah penonton yang bisa menyemangati atau mengejekmu. Beberapa akan menyemangatimu apa pun yang terjadi. Tapi apa pun yang terjadi, ada pula yang akan selalu mengejekmu.

Banyak orang yang salah paham, mengira bahwa ini adalah permainan *"Me vs The World"* . Orang-orang ini akhirnya terlalu banyak menghabiskan energi mereka kepada para penonton yang sebenarnya bukan lawan tanding kita dalam permainan ini.

Yah, kamu memang nggak akan memenangi permainan ini kalau yang kamu lawan adalah penonton.

Jadi, siapa saja pemainnya? Siapa sebenarnya lawan tandingmu?

Para pemain dalam permainan kehidupanmu adalah:

Tapi pahami ini: Sebagai lawan tanding, *waktu* tidak punya tujuan sama dengan kita. Tugas *waktu* dalam permainan ini adalah untuk meminimalkan dampak dan kontribusi positif kita pada dunia.

3. Bagaimana Cara Memenangi Permainan?

Pahami lawanmu dan manfaatkan kelemahannya.

***Waktu* menjadi kuat kalau kita mengabaikannya. Semakin kita abaikan, semakin bertambah kekuatannya untuk menghambatmu.**

Tapi *waktu* juga punya kelemahan yang bisa kita manfaatkan. Tak peduli seberapa banyak kekuatan yang telah ia kumpulkan untuk melawanmu di masa lalu, begitu kamu mulai memanfaatkan *waktu* sesuai dengan tujuan permainan, ia akan melemah.

Dan seiring kamu melakukan ini, secara bersamaan kamu menyerap kekuatan *waktu* dan menjadikanmu lebih kuat.

4. Apa Hadiahnya?

Seperti yang saya sebutkan tadi: kebahagiaan dan kepuasan batin yang penuh makna.

Q&A

Q: BAGAIMANA MENGATASI KETAKUTAN KALAH SAING DENGAN KANDIDAT LAIN SAAT CARI KERJA?

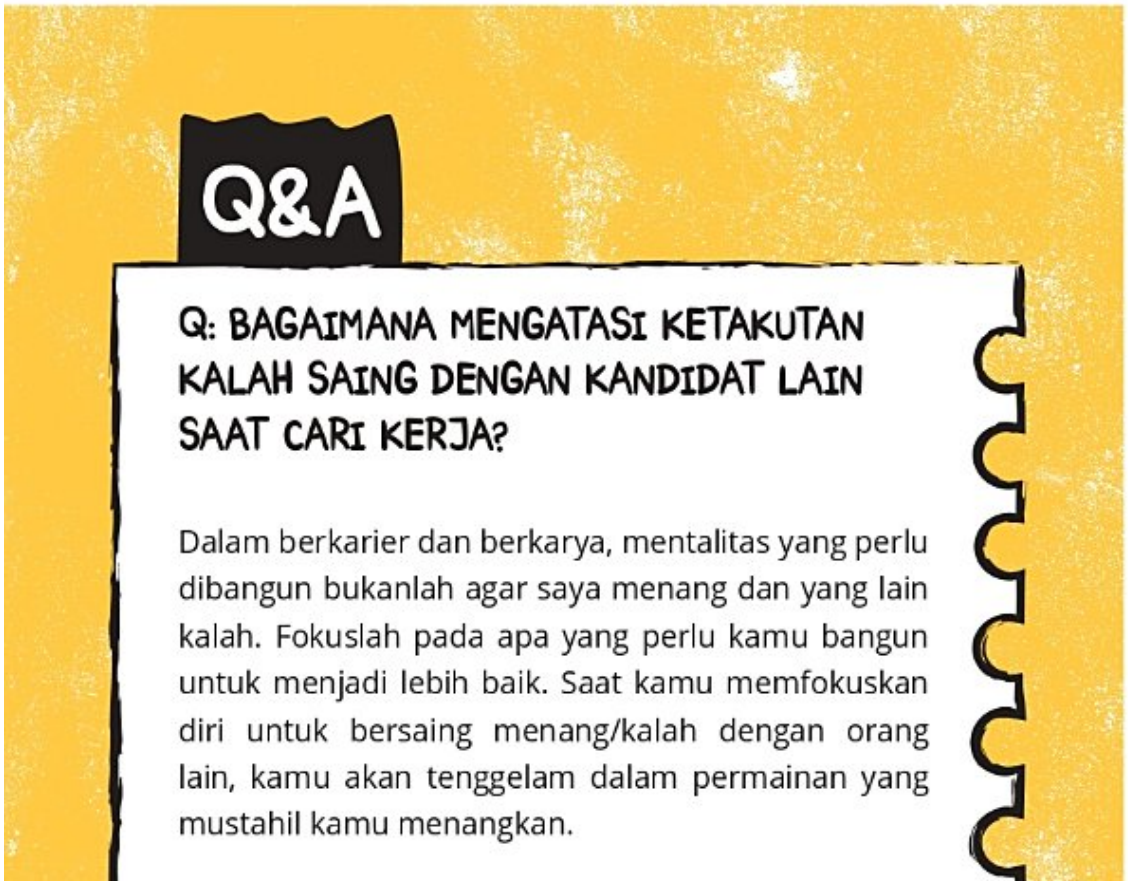
Dalam berkarier dan berkarya, mentalitas yang perlu dibangun bukanlah agar saya menang dan yang lain kalah. Fokuslah pada apa yang perlu kamu bangun untuk menjadi lebih baik. Saat kamu memfokuskan diri untuk bersaing menang/kalah dengan orang lain, kamu akan tenggelam dalam permainan yang mustahil kamu menangkan.

Karena dalam menjalani hidup, kita bukan bersaing dengan orang lain. Orang lain itu sama seperti penonton dalam pertandingan hidup kita. Akan selalu ada penonton yang mendukung, dan akan selalu ada yang mencemooh dan bicara negatif.

Dalam hidup, kamu bertanding dengan waktu yang terbatas. Dan seberapa baik kamu bertanding akan ditentukan dari seberapa banyak manfaat yang kamu kontribusikan kepada sesama. Selama kita masih membanding-bandingkan dengan orang lain, selama itu pula tanpa sadar kita memupuk *insecurity*

Hadiah ini akan kita dapatkan selama, dan (bergantung keyakinan tiap orang) setelah permainan.

Semakin jauh (bukan semakin lama) kamu memainkan permainan kehidupan, semakin besar pula tantangannya. Namun, semakin besar tantangan-tantangannya, semakin besar pula kesempatan untuk tumbuh, dan semakin besar hadiah yang menanti.


Q&A
Q: BAGAIMANA MENGATASI KETAKUTAN KALAH SAING DENGAN KANDIDAT LAIN SAAT CARI KERJA?
Dalam berkarier dan berkarya, mentalitas yang perlu dibangun bukanlah agar saya menang dan yang lain kalah. Fokuslah pada apa yang perlu kamu bangun untuk menjadi lebih baik. Saat kamu memfokuskan diri untuk bersaing menang/kalah dengan orang lain, kamu akan tenggelam dalam permainan yang mustahil kamu menangkan.

Karena dalam menjalani hidup, kita bukan bersaing dengan orang lain. Orang lain itu sama seperti penonton dalam pertandingan hidup kita. Akan selalu ada penonton yang mendukung, dan akan selalu ada yang mencemooh dan bicara negatif.

Dalam hidup, kamu bertanding dengan waktu yang terbatas. Dan seberapa baik kamu bertanding akan ditentukan dari seberapa banyak manfaat yang kamu kontribusikan kepada sesama. Selama kita masih membanding-bandingkan dengan orang lain, selama itu pula tanpa sadar kita memupuk *insecurity*

terhadap diri sendiri. Karena akan selalu ada orang lain yang lebih baik daripada kita dalam hal-hal tertentu.

Kalau mau lihat orang lain, bukan untuk membandingkan, melainkan untuk mempelajari. Apa yang membuat dia berhasil, dan juga pelajari apa yang membuat dia tidak berhasil.

Rasa takut itu menguras energi. Baiknya gunakan energimu untuk fokus pada pertanyaan-pertanyaan yang lebih membangun.

Apa sebenarnya tujuan gue?

Kemampuan apa saja yang perlu gue bangun untuk menjalani tujuan tersebut?

Sikap, karakter, dan keyakinan apa saja yang perlu gue bangun?

Dari mana saja gue bisa belajar untuk membangun hal-hal tersebut?

All the best dan tetap jaga semangat!

terhadap diri sendiri. Karena akan selalu ada orang lain yang lebih baik daripada kita dalam hal-hal tertentu.

Kalau mau lihat orang lain, bukan untuk membandingkan, melainkan untuk mempelajari. Apa yang membuat dia berhasil, dan juga pelajari apa yang membuat dia tidak berhasil.

Rasa takut itu menguras energi. Baiknya gunakan energimu untuk fokus pada pertanyaan-pertanyaan yang lebih membangun.

Apa sebenarnya tujuan gue?

Kemampuan apa saja yang perlu gue bangun untuk menjalani tujuan tersebut?

Sikap, karakter, dan keyakinan apa saja yang perlu gue bangun?

Dari mana saja gue bisa belajar untuk membangun hal-hal tersebut?

All the best dan tetap jaga semangat!

4

NGGAK PUNYA RASA TAKUT ITU BODOH

Ketika umur 11, kaki Andi kejatuhan pisau. Meski tidak terluka parah, kaki Andi sedikit berdarah. Sejak itu, Andi memandang pisau sebagai benda berbahaya. Dia nggak mau menggunakan pisau, bahkan merasa takut saat melihat pisau atau melihat orang memakai pisau.

Sementara itu, sebagai koki, Arif sangat ahli mengguna kan pisau.

Dia sudah mulai mengasah kemampuannya sejak usia 9 tahun.

Sekarang setiap kali melihat pisau jenis apa pun, Arif berpikir makanan apa yang bisa dia siapkan dengan jenis pisau tersebut.

Jadi, apakah pisau itu berbahaya atau berguna? Tidak keduanya.

Pisau itu netral. Hanya alat, yang berguna atau berbahayanya bergantung pada:

1. Pandangan kamu tentangnya, yang dibentuk melalui apa yang pernah kamu lihat, dengar, baca, alami sendiri, atau bahkan dari apa yang kamu bayangkan. Semua hal tersebut menjadi referensimu dalam memandang rasa takut terhadap sesuatu.

2. Niatmu menggunakan pisau tersebut.

3. Bagaimana caramu menggunakannya.

Sekarang, kita bahas topik tulisan ini, *rasa takut.*

Apakah rasa takut itu berbahaya? Kebanyakan orang berpikir begitu. Tapi apakah itu benar?

Sebenarnya, rasa takut juga hanya sebuah alat. Dan seperti pisau atau alat lainnya, rasa takut itu netral, dan tergantung pada 3 poin yang sudah dibahas sebelumnya.

Jadi, kalau kamu pikir rasa takut itu buruk, waktunya untuk mulai mengubah perspektifmu. Itu artinya kamu perlu menambah referensi yang lebih positif dan mem bangun.

Orang yang sukses di bidang apa pun juga punya rasa takut.

Bahkan, tidak jarang justru rasa takutlah yang mendorong mereka untuk bertindak. Pelajari dan gunakan kisah mereka sebagai referensi.

Selanjutnya, setelah tahu bahwa rasa takut sebenarnya bisa memberdayakan, tentukan niat yang tepat dengan *secara spesifik memutuskan kamu ingin memanfaatkan rasa takut itu untuk apa.*

Lalu, bagaimana kita bisa membuat rasa takut jadi bermanfaat dan memberdayakan?

Temukan sesuatu yang lebih menakutkan dari rasa takutmu saat ini, dan fokuskan rasa takutmu ke sana.

Contohnya begini:

Kamu diundang untuk mempresentasikan hasil risetmu kepada audiens internasional. Tantangannya, kamu nggak percaya diri dengan kemampuan *public speaking*-mu.

“Gue takut kalau nanti gue demam panggung dan presentasi gue jadi jelek gimana? Nanti orang akan menyepelekan dan nganggap gue nggak pantas bicara di situ.”

Kalau kamu memfokuskan rasa takutmu seperti itu sehingga membuatmu nggak berani mencoba, itu artinya kamu menggunakan rasa takut untuk menghambat atau bahkan menjatuhkan dirimu sendiri.

Cara yang lebih efektif adalah gunakan rasa takut kamu dengan fokus yang berbeda seperti ini:

“Gue takut kalau gue nggak mencoba, gue akan terus dihantui rasa penyesalan karena telah menyia-nyiakan kesempatan bagus. Dan gue takutnya justru akan melewatkan kesempatan-kesempatan lain yang mungkin datang jika gue memberanikan diri untuk melakukan presentasi ini.”

Contoh lain, mari lihat bagaimana kita bisa gunakan rasa takut untuk membuat kita mengatur waktu dengan lebih baik.

“Gue takut kalau gue nggak mulai ngatur waktu dengan baik, target gue nggak pernah tercapai. Terlebih lagi, gue takut itu akan membuat gue jadi orang yang banyak alasan dan nggak maju-maju.”

“Gue takut kalau gue nggak mulai ngatur waktu dengan baik, gue akan semakin kewalahan dan malah stres sendiri. Kalau itu terjadi, bisa berdampak pada keharmonisan gue dengan pasangan, yang juga berdampak pada produktivitas gue, karier gue, kondisi finansial gue, dan bahkan kesehatan gue. Dan kalo ini gue biarin berjalan terus seperti ini, gue takut seperti apa dampaknya pada semua hal tadi satu tahun atau bahkan lima tahun dari sekarang.”

Ingat, kamu bisa mengajak otakmu ke mana pun kamu inginkan.

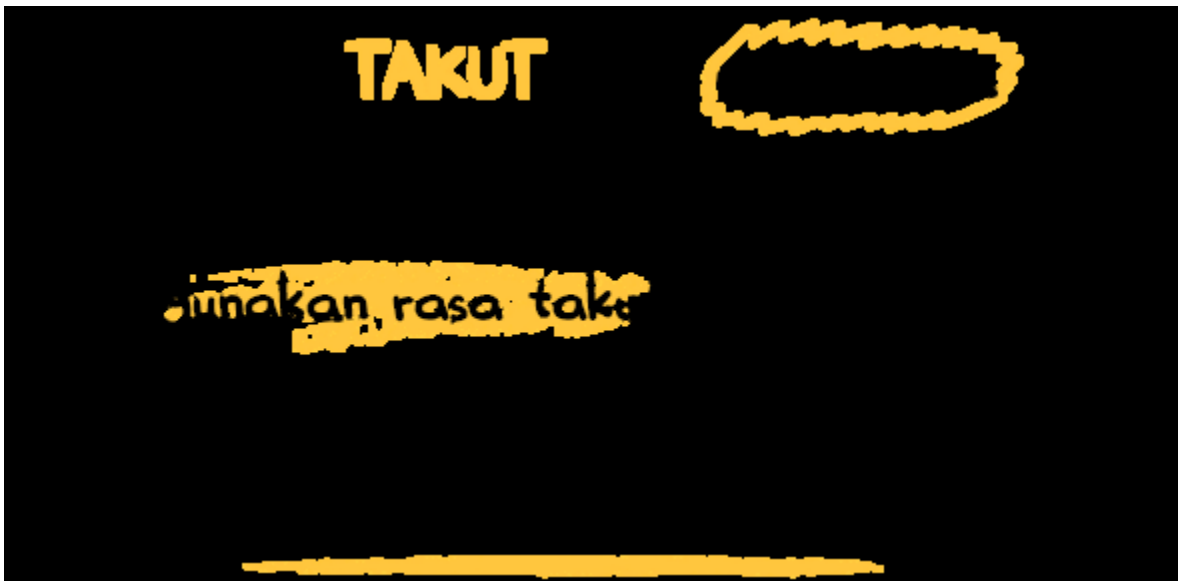
Ke masa lalu, masa kini, dan ke masa depan. Kamu bisa melatihnya untuk membayangkan apa pun yang kamu mau.

Kuncinya agar proses ini efektif adalah dengan secara sadar melibatkan perasaan saat kamu memfokuskan pikiranmu ke sana.

Libatkan perasaan dan hadirkan rasa takut itu saat kamu membayangkannya.

Teman-teman yang baik, kita semua tahu bahwa rasa takut dapat memengaruhi perilaku kita—meskipun itu bukan satu-satunya faktor.

Tapi mengetahui saja tidak cukup. Kamu perlu betul-betul memahami dan meyakininya.



Rasa takut dapat menyetir perilakumu.

Tapi saat kamu menggunakan rasa takut sebagai sesuatu yang memberdayakan, kamu menempatkan rasa takut itu di kursi penumpang, dan kamu yang menyetir pada perilaku apa kamu mau arahkan rasa takutmu. Kamu bisa setir rasa takut ke arah mana pun yang kamu inginkan.

Jadi ironisnya, memfokuskan rasa takut ke arah yang tepat justru bisa membuatmu menjadi orang yang berani.

Dan ingatlah:

KENAPA SUSAH JADI ORANG YANG *EXTROVERT*

Sebenarnya, seperti apa cara yang efektif untuk melihat sisi *extrovert* dan *introvert* dalam diri seseorang? Dan apa artinya untuk diri kita?

Apakah perlu kita mengubah diri menjadi orang yang *extrovert*?

Simak videonya di bawah ini.

http://bit.ly/susahextrovert

KENAPA SUSAH JADI ORANG YANG *EXTROVERT*

Sebenarnya, seperti apa cara yang efektif untuk melihat sisi *extrovert* dan *introvert* dalam diri seseorang? Dan apa artinya untuk diri kita?

Apakah perlu kita mengubah diri menjadi orang yang *extrovert*?

Simak videonya di bawah ini.

http://bit.ly/susahextrovert

5

CARA KEREN MERASA TAKUT

Guru menulis soal matematika di papan tulis dan bertanya apakah ada yang mau maju untuk menjawabnya. Dari satu kelas anak-anak usia 8 tahun ini, Joni yang maju untuk mencoba.

Tapi jawaban Joni salah. Ketika guru bilang salah, dia terkejut dan penasaran. Namun, saat anak-anak lain tertawa dan mengejeknya, Joni (yang nama sebenarnya Ali Zaenal Abidin) merasa sangat malu. Sejak itu, selama bertahun-tahun Joni jadi sering takut berbuat salah dan takut gagal.

Tetapi sekarang, Joni sudah tidak lagi dihantui rasa takut berbuat salah. Dia juga sudah tidak takut untuk terus mencoba berbagai cara demi menjalani tujuan dan mencapai keinginannya. Tak peduli berapa banyak kesalahan dan kegagalan yang sudah dilaluinya.

Justru, Joni belajar untuk takut pada rasa takut gagal itu sendiri.

Joni sekarang sangat takut bila nggak mencoba. Karena dari perjuangannya dan perjuangan orang lain, Joni belajar bahwa: 1. Setiap kisah kesuksesan pasti dicapai melalui perjuangan dan kegigihan.

2. Jika dia tidak keluar dari rasa takut gagalnya di masa lalu, dia tidak akan bisa membangun keberanian untuk mau mencoba lagi. Dan Joni

menyadari ini membuatnya kalah sebelum bertempur. Dan itu adalah kegagalan sejati.

Joni telah mengalami dan meyakini bahwa setiap kesalahan dan kegagalan datang membawa pelajaran penting yang bisa digunakan sebagai pijakan untuk menjalani tujuannya dan mencapai

keinginannya dengan lebih efektif. Dia kini meyakini penuh akan hal ini.

Jadi, pertanyaannya sekarang, apa yang sebenarnya Joni lakukan hingga dapat mengatasi rasa takut gagalnya dengan efektif?

1. Luangkan waktu untuk merenungkan apa yang terjadi, dengan niat

***khusus* untuk menemukan pembelajaran (dan bukan yang lainnya).**

Tanyakan, lagi dan lagi:

“*Pembelajaran apa yang perlu gue ambil dari peristiwa ini yang akan membuat gue jadi orang yang lebih baik dan lebih kuat?* ”

Jangan berhenti bertanya sampai kamu benar-benar menemukan jawaban-jawaban yang memberdayakan.

Jangan pindah ke langkah selanjutnya sebelum kamu TULISKAN

jawaban-jawaban itu. Karena tidak akan efektif kalau kamu hanya memikirkan jawabannya di kepalamu saja.

2. Hadirkan rasa syukur atas apa yang kamu temukan di langkah pertama. Luangkan waktu untuk me resapi nya.

Baca terlebih dahulu sisa tulisan ini, lalu pastikan kamu mempraktikkannya.

Pejamkan kedua matamu. Bayangkan dirimu di masa lalu. Dirimu ketika gagal.

Bayangkan sosok itu datang mendekatimu penuh semangat untuk menyampaikan pesan tentang pem belajaran yang telah kamu temukan dari langkah pertama.

Lihat

sosok

itu

bersemangat

menceritakan

bagaimana

pembelajaran-pembelajaran itu akan membuatmu men jadi pribadi yang lebih baik dan kuat.

MENGHADAPI KOMENTAR NEGATIF

Pada zaman media sosial ini semua orang mudah berkomentar di *posting*-an orang lain, tanpa peduli bagaimana efeknya. Merasa nggak ketemu langsung, mudah saja mereka berkomentar negatif yang kadang bahkan menghina.

Bagaimana caranya menghadapi omongan atau komentar negatif yang datang?

Coba simak video singkat berikut.

http://bit.ly/komentarnegatif

Lalu, bayangkan dan lihat dirimu menyampaikan rasa terima kasih pada sosok itu karena telah menyampaikan pesan tersebut. Jangan hentikan proses visualisasimu hingga kamu benar-benar meresapi dan merasakan rasa syukur itu dalam tubuhmu.

Begitu kamu merasakannya, saat itulah pembelajaran mulai mengendap di sistem pemikiranmu. Dan saat itulah sistem saraf di otakmu mulai mengubah asosiasi atau pandangan terhadap peristiwa tersebut dari "kegagalan" menjadi "pembelajaran yang saya butuhkan menuju keberhasilan".

Semakin sering kamu melakukan proses ini, semakin kamu akan merasa takut untuk memiliki rasa takut gagal. Dan itu akan mendorongmu untuk melakukan usaha yang maksimal untuk tidak lagi dikuasai rasa *takut gagal* dan *takut mencoba lagi*. Dan semakin kuat dan gigih pula kamu karenanya.

Akhirnya, kamu akan menyadari dan semakin meyakini betapa pentingnya deretan kegagalan itu untuk terjadi. Karena mereka adalah tangga pijakan yang KAMU BUTUHKAN.

tanpa peduli bagaimana efeknya. Merasa nggak ketemu langsung, mudah saja mereka berkomentar negatif yang kadang bahkan menghina.

Bagaimana caranya menghadapi omongan atau komentar negatif yang datang?

Coba simak video singkat berikut.

http://bit.ly/komentarnegatif

6

KEYAKINAN VS KEMAMPUAN

Hingga sampai awal kuliah, kalau ada yang berbicara dengan saya dalam bahasa Inggris, saya selalu bilang kepada mereka bahwa kemampuan bahasa Inggris saya cenderung pasif. Saya bisa memahami apa yang mereka katakan, tapi nggak bisa jawab panjang-panjang. Saya hanya bisa menjawab satu kata atau kalimat pendek.

Sering sekali saya menjelaskan kepasifan berbahasa Inggris itu sehingga tanpa saya sadari, saya melabeli diri seperti itu. Itu menjadi bagian dari identitas saya. *Urusan bahasa Inggris, Ali hanya bisa bahasa Inggris pasif*.

Dampak dari pelabelan pada diri sendiri ini ternyata sangat buruk pada diri saya. Tanpa saya sadari saat itu, pelabelan pasif yang saya berikan benar-benar menghancurkan kemauan dan semangat saya untuk BERBICARA dalam bahasa Inggris dengan aktif dan lancar.

Lebih buruk lagi, label itu seakan-akan memberikan kepastian atas kepasifan saya, dan membuat saya merasa kalau ini sudah permanen. Dan saat kamu merasakan kepastian akan sesuatu, akan tumbuh rasa kebutuhan untuk terus konsisten dengan keyakinan tersebut ... nggak peduli itu membawa efek positif atau negatif.

Dalam kasus saya ini, efeknya sungguh parah. Karena dari situ, aspek-aspek pertumbuhan saya yang lain juga terpengaruh.

Sekarang ini pertanyaannya:

Sebenarnya, label yang saya berikan pada diri sendiri itu tidak ada hubungannya dengan potensi saya untuk secara aktif lancar berbahasa Inggris, bukan?

Tentu saja tidak! Potensinya selalu ada. Tapi karena keyakinan itu, saya jadi tidak mengakses dan memanfaat kan potensi itu. Dan setiap

hari keyakinan itu semakin kuat dan saya pun semakin menjauhi potensi itu.

Jadi, saya mau ingatkan kepada diri sendiri dan siapa pun yang membaca tulisan ini:

Contoh sederhana.

Saat menulis ini, ada orang yang duduk di sebelah saya yang sedang membaca di ponselnya.

Apakah saya punya kemampuan untuk mengambil ponselnya dan me mecahkannya? Ya. Tapi apakah saya akan melakukannya?

Tidak.

Kenapa tidak? Karena itu membuat saya jadi orang yang jahat.

Dan itu bukanlah diri saya. Saya tidak pernah melabeli diri seperti itu. Saya tidak pernah memberi label *"Ali orang yang jahat dan suka menyakiti orang"* .

Itu bukan bagian dari keyakinan saya.

Saya yakin bahwa saya cinta damai. Saya percaya bahwa berkontribusi secara positif pada hidup orang lain adalah bagian penting dalam cara saya menjalani hidup.

Jadi, agar konsisten dengan label tersebut, saya nggak akan menggunakan potensi yang saya punya untuk merebut dan merusak ponsel orang itu.

Nah, sadar ataupun di bawah sadar, kita semua memasang berbagai macam label pada diri kita. Label positif maupun negatif, memberdayakan ataupun mele mahkan. Label-label ini menjadi bagian dari identitas kita, dan mengendalikan apa yang kita lakukan maupun tidak lakukan.

Simpan dan pertahankan label-label yang menguatkan, tapi hapus dan buang label-label yang melemahkan dan menghambatmu untuk memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan memuaskan.

Tanyakan kepada diri sendiri dan TULISKAN (sekali lagi, jangan cuma dipikirkan):

1. Aspek apa dalam hidupmu saat ini yang kamu masih merasa nggak puas?

2. Label apa yang mungkin kamu berikan kepada diri sendiri yang menghambatmu untuk terus gigih melakukan apa yang perlu dilakukan untuk mening katkan kualitas hidupmu pada aspek terse but?

Jika jawabanmu adalah *tidak tahu*, maka terus gali lebih dalam dan cari tahu. Nggak ada yang bilang kamu harus menemukannya dalam

lima menit atau bahkan satu jam. Luangkan waktu dan sabar untuk terus menggali.

Jika jawabmu adalah *tidak ada*, maka gali lebih dalam. Karena kemungkinannya hanya antara kamu belum menemukannya,

atau kamu pura-pura tidak tahu karena sangat tidak nyaman untuk mengakuinya. Ya, sesimpel itu.

Nggak perlu kamu ceritakan kepada siapa pun, kok. Ini hanya untuk dirimu sendiri.

Tanyakan kepada dirimu sendiri dan (lagi-lagi) tuliskan: 1. Saya perlu menjadi orang yang seperti apa agar dapat menghasilkan perubahan yang signifikan?

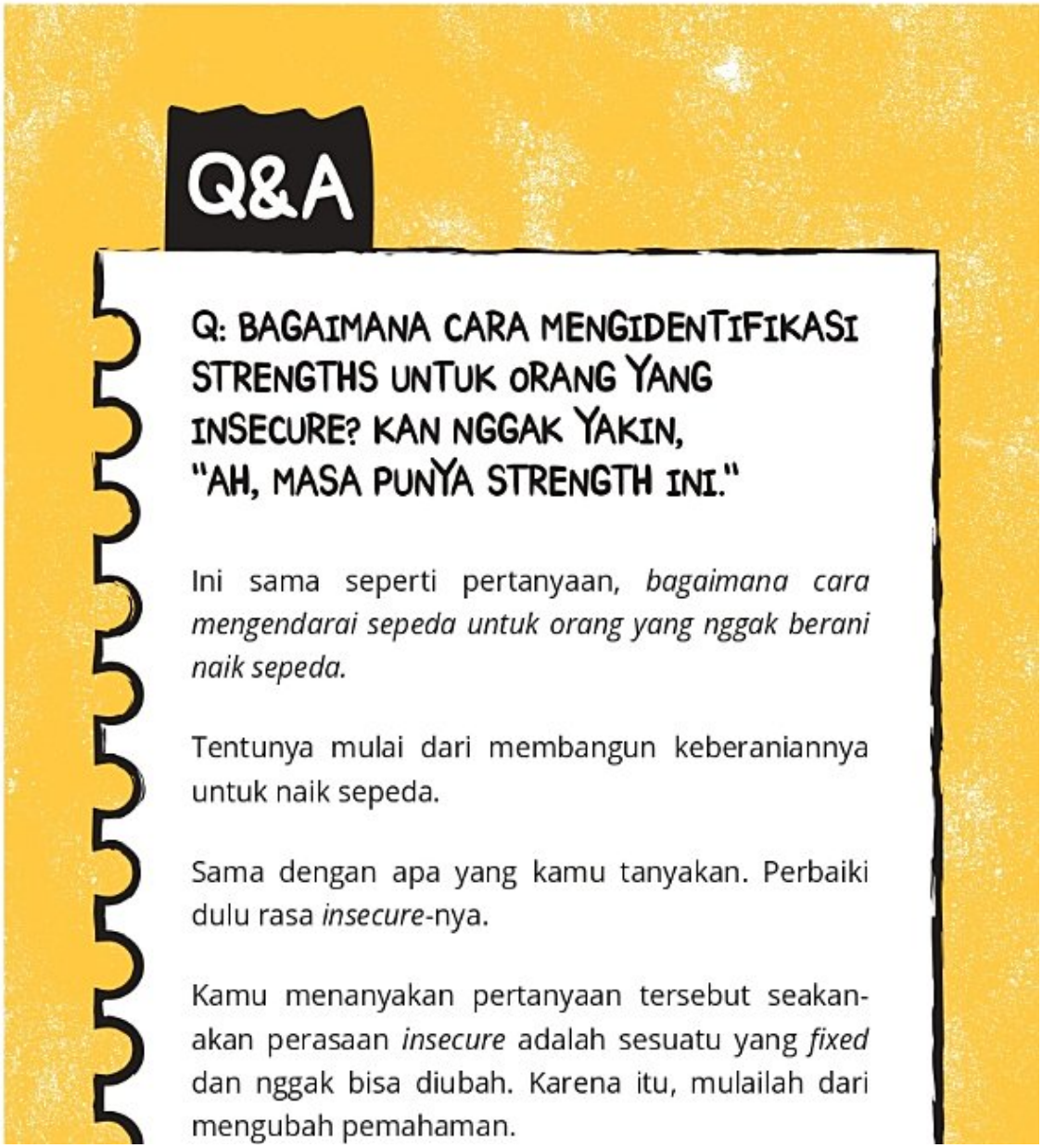
2. Momen-momen apa saja dari masa lalu, meskipun hanya terjadi sekali sepanjang hidupmu, yang bisa kamu gunakan sebagai contoh atau referensi bahwa kamu pernah menjadi orang seperti jawabanmu pada pertanyaan sebelumnya? Dan kalau kamu tidak menemukannya (meskipun kemungkinannya sangat kecil, dan saya akan sarankan untuk terus mencari lebih jauh terlebih dahulu), maka lanjut ke poin ketiga di bawah ini.

3. Siapa orang yang saya kenal yang pernah menunjukkan karakteristik atau label yang perlu saya tanamkan itu (karena dia

manusia juga seperti saya. Jadi kalau dia bisa, berarti saya juga bisa. Dan saya nggak akan bikin alasan macam-macam).

Lakukan proses ini sekarang, atau jadwalkan sekarang pada agendamu.

… atau jangan-jangan, tanpa kamu sadari, kamu selama ini juga melabeli diri sebagai orang yang suka menunda?


Q&A
Q: BAGAIMANA CARA MENGIDENTIFIKASI STRENGTHS UNTUK ORANG YANG INSECURE? KAN NGGAK YAKIN, "AH, MASA PUNYA STRENGTH INI."
Ini sama seperti pertanyaan, *bagaimana cara mengendarai sepeda untuk orang yang nggak berani naik sepeda.*
Tentunya mulai dari membangun keberaniannya untuk naik sepeda.
Sama dengan apa yang kamu tanyakan. Perbaiki dulu rasa *insecure*-nya.
Kamu menanyakan pertanyaan tersebut seakan-akan perasaan *insecure* adalah sesuatu yang *fixed* dan nggak bisa diubah. Karena itu, mulailah dari mengubah pemahaman.

Insecure itu bukan perasaan yang permanen. Nggak ada orang yang terlahir *insecure* dari bayi, tapi terbentuk dari waktu ke waktu. Artinya, ada

Q&A

Q: BAGAIMANA CARA MENGIDENTIFIKASI STRENGTHS UNTUK ORANG YANG INSECURE? KAN NGGAK YAKIN, "AH, MASA PUNYA STRENGTH INI."

Ini sama seperti pertanyaan, *bagaimana cara mengendarai sepeda untuk orang yang nggak berani naik sepeda.*

Tentunya mulai dari membangun keberaniannya untuk naik sepeda.

Sama dengan apa yang kamu tanyakan. Perbaiki dulu rasa *insecure*-nya.

Kamu menanyakan pertanyaan tersebut seakan-akan perasaan *insecure* adalah sesuatu yang *fixed* dan nggak bisa diubah. Karena itu, mulailah dari mengubah pemahaman.

Insecure itu bukan perasaan yang permanen. Nggak ada orang yang terlahir *insecure* dari bayi, tapi terbentuk dari waktu ke waktu. Artinya, ada

perubahan. Jika bisa berubah menjadi *insecure*, juga mungkin sekali berubah menjadi lebih *secure* terhadap diri sendiri.

Tanpa mengubah rasa *insecure*-nya terlebih dulu, strategi teknis lainnya hanya akan jadi solusi jangka pendek.

Mulailah dari *mindset* dan keyakinan. Karena *mindset* dan keyakinan yang akan memengaruhi seberapa besar kamu bisa mengakses potensi yang kamu miliki.

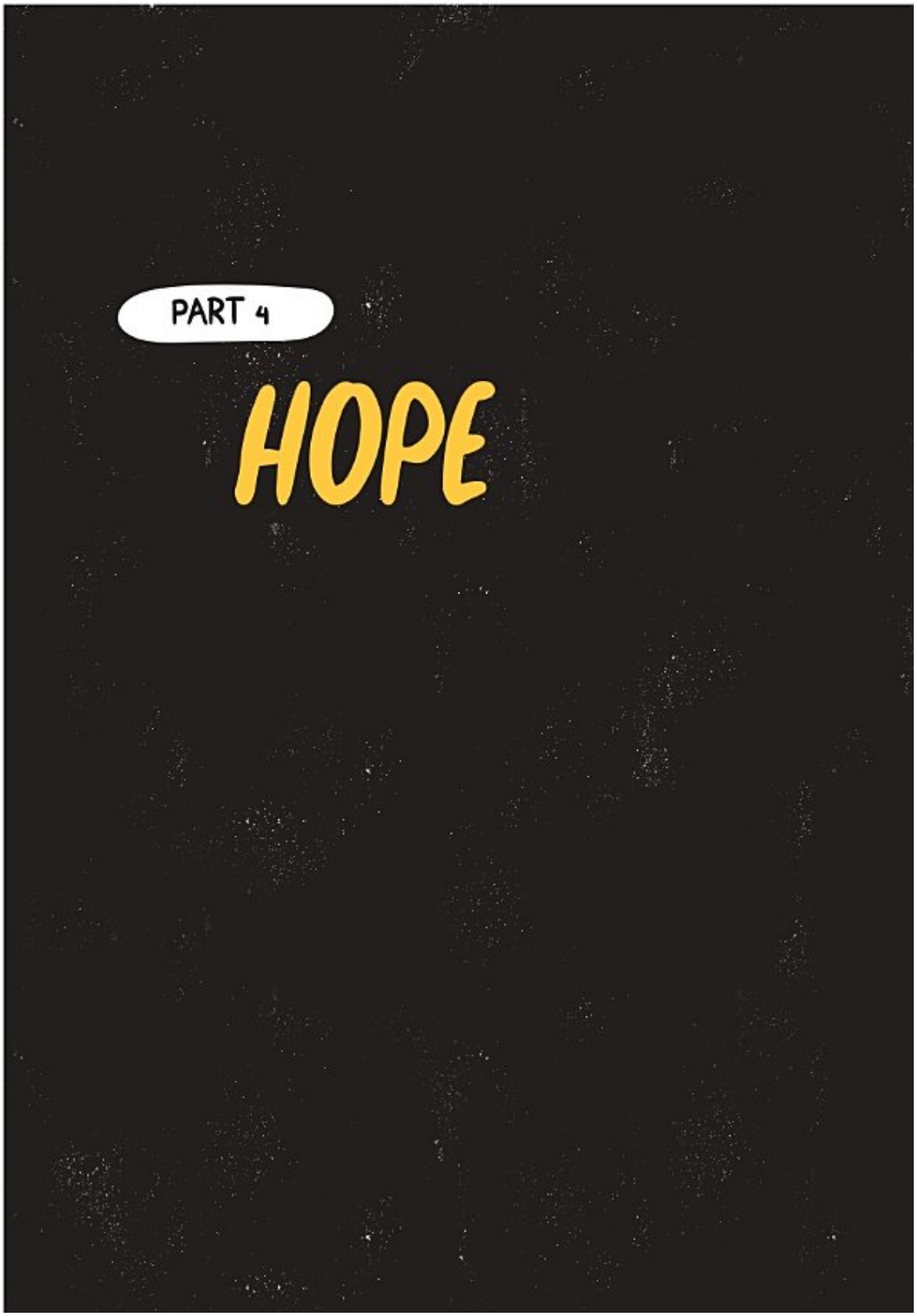
All the best dan tetap jaga semangat!

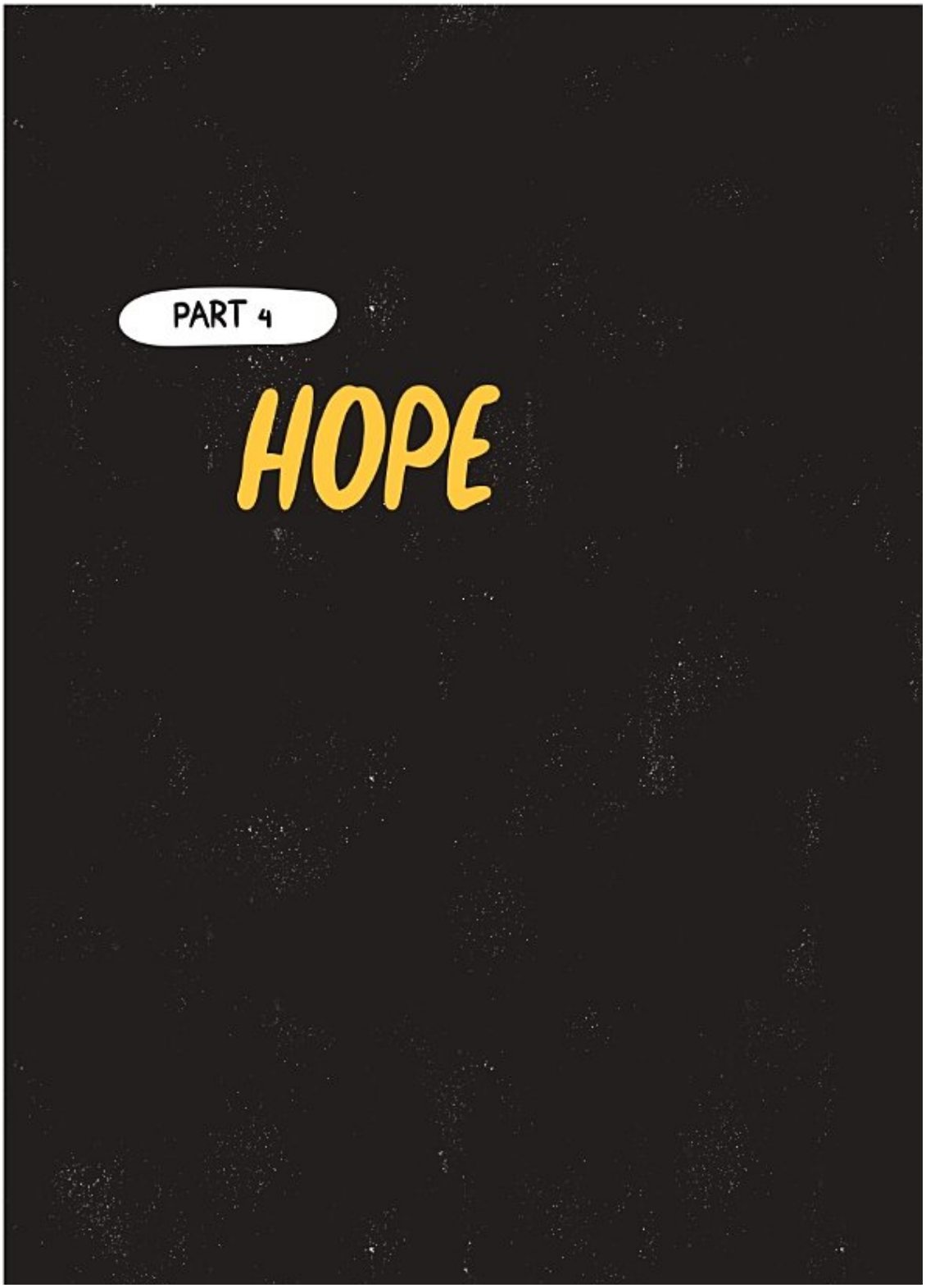
perubahan. Jika bisa berubah menjadi *insecure*, juga mungkin sekali berubah menjadi lebih *secure* terhadap diri sendiri.

Tanpa mengubah rasa *insecure*-nya terlebih dulu, strategi teknis lainnya hanya akan jadi solusi jangka pendek.

Mulailah dari *mindset* dan keyakinan. Karena *mindset* dan keyakinan yang akan memengaruhi seberapa besar kamu bisa mengakses potensi yang kamu miliki.

All the best dan tetap jaga semangat!


PART 4
HOPE


PART 4
HOPE

"WANTING" DOESN'T CHANGE A THING.
"DOING" MAKES THE DIFFERENCE.

ALI ZAENAL ABIDIN

"WANTING" DOESN'T CHANGE A THING.
"DOING" MAKES THE DIFFERENCE.

ALI ZAENAL ABIDIN

1

TENTANG HARAPAN-HARAPANMU

Harapan adalah doa. Dan saya berharap hal-hal baik akan terus terjadi pada kita semua pada tahun ini dan tahun-tahun mendatang.

Tapi karena saya benar-benar tulus menginginkan harapan kalian terwujud semuanya, saya juga perlu ingatkan bahwa: 1. Kamu harus punya gambaran yang spesifik dan jelas tentang kesuksesan yang ingin kamu capai dan alami.

2. Sampai level tertentu, dalam perjalananmu ke depan, kamu masih akan:

• melalui beberapa kegagalan (di kehidupan per sonal ataupun profesional);

• melalui hal-hal yang tidak kamu sukai;

• sesekali muncul keraguan apakah harapanmu akan benar-benar tercapai atau tidak.

Semua itu adalah paket yang tak terpisahkan dari apa yang kita sebut sebagai kehidupan. Bahkan, semua itu *perlu terjadi* karena sering kali semua hal tadi menjadi sumber kesempatan bagi kita untuk terus tumbuh dan menjadi lebih kuat.

Tujuh belas tahun lalu saya melamar posisi di sebuah institusi, dan saya bilang kepada kawan senior saya:

"Doain mudah-mudahan gue beruntung, ya."

***"Nggak."* Respons dia dengan serius.**

Saat saya masih terkejut dan nggak bisa berkata-kata, dia meneruskan,

"Gue doakan lo dapat pekerjaan itu. Tapi gue nggak akan doain semoga beruntung. Buat apa mendapatkan pekerjaan karena keberuntungan. Gue doakan lo dapat pekerjaan itu karena lo pantas mendapatkannya. Karena lo benar-benar siap."

Saat saya terdiam mencoba memahami pesannya, dia meneruskan:

"Dan saat lo dapat pekerjaan itu, gue juga nggak akan doain semoga beruntung dalam menjalaninya. Karena buat apa sukses dalam pekerjaan hanya karena beruntung. Gue berharap lo menghadapi tantangan berat dalam pekerjaan itu dan kemudian berhasil mengatasinya. Mungkin lo berhasil mengatasi semuanya, atau mungkin juga tidak. Tapi gue doakan lo mendapatkan pelajaran berharga yang bikin lo tumbuh dengan bijak.

***Menurut gue, itu adalah hal terbaik yang bisa lo dapatkan. Jadi, gue doakan yang terbaik untuk lo, Ali.* All the best! "**

Tak peduli pada zaman apa atau tahun berapa kamu hidup, kamu akan selalu menghadapi tantangan. Kamu akan melalui momen-momen yang sulit atau tidak me ng -

e nakkan. Karena selama kamu bernapas, semua itu bukan lah pilihan. Itulah hidup.

Jadi, untuk mencapai target dan harapanmu, mulailah menerima—

tidak hanya di mulut dan di otak, tapi juga di hati—bahwa hidup akan

terus memberimu tantangan untuk menguji seberapa besar kamu menginginkan mimpimu tercapai.

Berharap itu bagus. Berharap itu penting. Tapi berharap saja nggak cukup. Dan sebetulnya, kamu sudah tahu itu.

Hidup istimewa butuh usaha istimewa. Butuh perjalanan yang istimewa. Dan meskipun kamu mungkin belum me nyadari, kamu pun istimewa.

Saat ini harapan dan impianmu masih tertidur. Waktu nya kamu bangunkan, bawa mereka agar hidup di dunia nyatamu!

Q: GIMANA CARA NGGAK GAMPANG PUTUS ASA SAAT IDE BISNIS KITA SERING KEDULUAN DIAMBIL ORANG LAIN?

Pertama-tama, hati-hati dengan istilah semacam "ide gue".

Sebenarnya, pemahaman bahwa *"yang terpikir duluan atau menyampaikan duluan, maka dialah pemilik idenya"* hanyalah buatan manusia.

Ide datang dari Tuhan dan diberikan kepada SIAPA SAJA (bisa lebih dari satu orang) yang terus berusaha dan menggunakan pertanyaan dan/atau cara berpikir berbeda untuk mengidentifikasi kebutuhan dan menemukan solusi.

Selain itu, cek dan pertanyakan kembali pemahaman kita tentang apa yang membuat usaha kita sukses. Karena dari pertanyaan kamu, sepertinya kamu meyakini bahwa yang paling menentukan adalah siapa yang pertama.

Kalau benar begitu, maka hanya akan ada satu *brand*

yang berhasil pada setiap jenis produk. Tapi nyatanya kan nggak seperti itu.

Untuk berhasil dalam jangka panjang, butuh lebih dari sekadar jadi "yang pertama". Dan bangunlah pula *mindset* jangka panjang dalam membangun bisnis.

Saya diajari untuk berpikir bahwa butuh dua puluh satu tahun untuk sukses (khususnya sukses dalam hal membangun bisnis). Kalau ternyata lebih cepat, ya bagus. Memang bicara lebih mudah daripada menjalani. Tapi *at least* kita jadi lebih siap bahwa ini adalah proses maraton, bukan *sprint*.

Perbanyak pelajari contoh-contoh yang membangun semangat, rawat semangat tersebut, dan terus berkarya!

Kalau benar begitu, maka hanya akan ada satu *brand* yang berhasil pada setiap jenis produk. Tapi nyatanya kan nggak seperti itu.

Untuk berhasil dalam jangka panjang, butuh lebih dari sekadar jadi "yang pertama". Dan bangunlah pula *mindset* jangka panjang dalam membangun bisnis.

Saya diajari untuk berpikir bahwa butuh dua puluh satu tahun untuk sukses (khususnya sukses dalam hal membangun bisnis). Kalau ternyata lebih cepat, ya bagus. Memang bicara lebih mudah daripada menjalani. Tapi *at least* kita jadi lebih siap bahwa ini adalah proses maraton, bukan *sprint*.

Perbanyak pelajari contoh-contoh yang membangun semangat, rawat semangat tersebut, dan terus berkarya!

2

PELAJARAN TERPENTING TENTANG MOVE

ON

Selama SD nilai saya selalu masuk dalam 3 yang terburuk di kelas.

Tapi di empat bulan pertama SMP di sekolah yang sama, saya mengubah keadaan dan menjadi nomor 1 di kelas. Pada hari yang sama saya menjadi *ranking* 1, saya bertemu guru SD saya, dan dia bilang:

Untuk sekian lama saya nggak bisa *move on* dari perkataan guru itu. Perkataannya terus terngiang di benak saya, dan nilai saya pun jadi

semakin buruk. Akhirnya, setiap kali saya dapat nilai bagus, otak bawah sadar saya selalu bilang bahwa itu hanya kebetulan.

Butuh bertahun-tahun, tapi akhirnya saya sadar bahwa guru SD

saya salah total. Saya menyadari bahwa 6 tahun dengan nilai buruk tidak berarti 6 tahun selanjutnya nilai saya juga akan buruk. Yang lebih penting lagi, saya belajar bahwa kata-kata orang lain tidak menentukan apa yang bisa kamu capai, dan tidak menentukan kamu akan menjadi orang yang seperti apa.

Dan ini pelajaran pertama yang bisa saya bagi lewat tulisan ini:

Lewat pembelajaran ini, saya menyadari bahwa sebenarnya saya punya banyak pilihan memori atau kenangan mana saja yang bisa saya pilih sebagai pemandu. Saya bisa memilih memori saat saya mengubah cara belajar saya dan jadi lebih bersemangat, atau saat saya keluar dari ruangan ujian dengan rasa puas bahwa persiapan saya sepertinya cukup berhasil. Dan juga, saya bisa memilih memori ketika hasil nilai yang saya dapatkan bisa menjadi bukti bahwa saya bisa mencapai lebih baik.

Tetapi tanpa saya sadari, saat itu saya memutuskan untuk tidak mengingat momen-momen yang baik tersebut. Sebaliknya, memori-memori positif itu justru jarang saya ingat kembali. Dan karena

dipandu oleh memori negatif, saya pun merasa buruk, sehingga hasil yang saya dapatkan selanjut nya pun juga mencerminkan itu.

Jadi pelajaran kedua saya adalah:

Itulah yang selama ini kita lakukan dengan masa lalu kita. Tanpa kita sadari, kita membiarkan otak memilih secara otomatis, memori masa lalu mana yang akan memandu hidup kita ke depan.

Masalahnya, otak kita adalah otak yang sama seperti yang dimiliki oleh nenek moyang kita ribuan tahun lalu. Naluri pertamanya adalah untuk melindungi dan membantu kita selamat dari bahaya. Bahkan, sampai hari ini, manusia terus membawa *survival instinct* atau naluri bertahan hidup ini.

Tapi perlu diingat, kita nggak lagi tinggal pada zaman di mana bahaya dan ancaman terus menghantui. Kita nggak lagi harus berhadapan dengan harimau dan beruang, atau harus berburu untuk mencari makan. Kita sekarang punya pakaian dan makanan layak, juga tempat tinggal yang bisa melindungi kita dari cuaca buruk.

Ironisnya, meski hidup sekarang jauh lebih nyaman, kebanyakan orang masih menjalani hidup dengan terus menyalakan *survival mode* di otak mereka. Karena berbeda dengan hewan dan tumbuhan, yang *survival mode*-nya hanya nyala saat benar-benar dalam bahaya, manusia bisa terus menyalakan *survival mode* ini hanya lewat pikiran mereka.

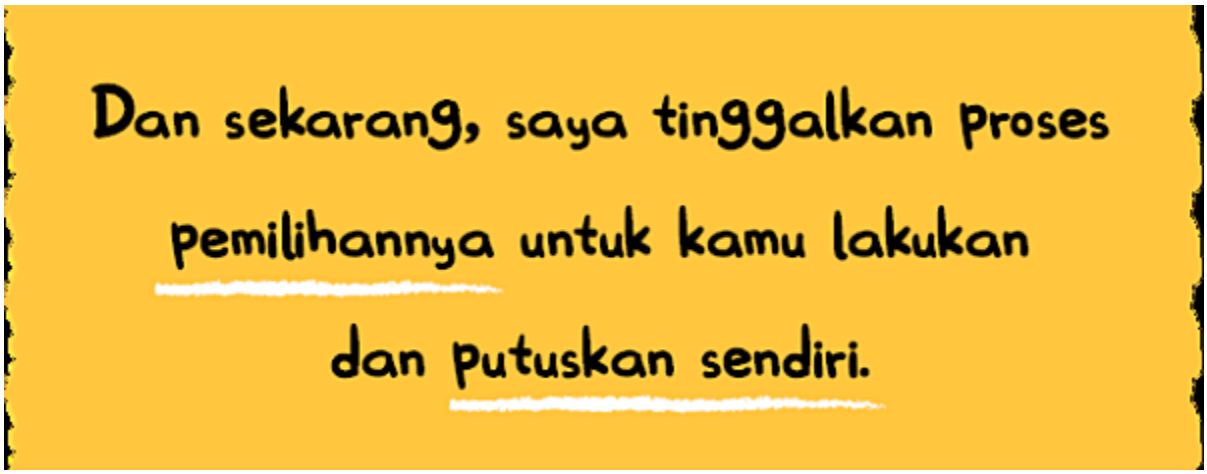
Itulah yang terjadi ketika saya nggak *move on* dari perkataan guru SD saya. Memilih memori negatif tersebut untuk memandu hidup saya ke depan, adalah cara otak saya untuk melindungi dan memastikan saya "selamat dan aman dari bahaya". Karena dengan memilih untuk

menggantungkan hidup pada memori itu, saya jadi nggak perlu mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki diri dan hidup saya. Dan kalau saya nggak harus mengubah apa-apa, maka bagi otak saya nggak akan "membahayakan diri" dengan menghadapi risiko kegagalan. Kalau saya tidak "membahayakan diri", berarti saya akan "selamat".

Jadi, pelajaran ketiga saya:

Kalau kita nggak melatih otak untuk memilih memori yang lebih baik sebagai pemandu hidup, kita akan terus berada di *survival mode* sepanjang hidup kita, dan itu akan menjadi resep pasti untuk hidup yang penuh kekecewaan.

Terakhir, izinkan saya untuk menutup dengan beberapa poin berikut:



1. Apa saja memori masa lalu yang selama ini kamu pilih untuk tidak *move on*, dan dampaknya justru menghambatmu untuk menjalani hidup yang lebih baik dan bahagia?

2. Sepanjang hidupmu hingga saat ini, bukankah kamu juga pernah mengalami momen-momen positif dan memberdayakan? Baik itu momen yang membawa tawa, rasa bahagia, cinta, bangga, semangat, percaya diri, kedamaian, pembelajaran, dan rasa syukur.

3. Betapa mudahnya kamu *move on* dari momen-momen positif itu, melupakannya dan tidak kamu pilih dan bawa untuk memandu

perjalanan hidupmu ke depan?

4. Pikirkan tentang kesehatanmu, kariermu, keluarga mu, hubungan sosialmu, kondisi finansialmu, dan perkembangan pribadimu.

Seberapa jauh hidupmu akan berbeda jika kamu tak lagi memilih memori-memori

dari

pertanyaan

pertama

untuk

mengendalikanmu, dan jika kamu justru memilih untuk tidak *move on* dari memori-memori yang positif dan memberdayakan mulai saat ini?

Kalau mau nggak *move on*, pilihlah untuk nggak *move on* dari memori yang positif dan memberdayakan.

MENYESAL SETELAH RESIGN

Pernah nggak kamu menyesal setelah *resign* dari kantor?

Khawatir keputusan yang kamu buat bukanlah yang terbaik?

Coba cek video berikut untuk bahan kontemplasimu.

http://bit.ly/menyesalresign

MENYESAL SETELAH RESIGN

Pernah nggak kamu menyesal setelah *resign* dari kantor?

Khawatir keputusan yang kamu buat bukanlah yang terbaik?

Coba cek video berikut untuk bahan kontemplasimu.

http://bit.ly/menyesalresign

3

BERHARAP VS MEMUTUSKAN

Sudah lima jam, tapi saya masih jauh dari rumah. Perjalanan Bandung-Jakarta kali ini benar-benar macet parah. Terlintaslah pikiran, *"Bener banget! Perjalanan ini bener-bener MENGUJI kesabaran."*

Lalu, saya bertanya dan mulai berdialog dengan diri sendiri,

"Apakah gue ingin jadi orang yang lebih sabar?"

"Ya, maulah."

"Kalau gitu, kan tadi bilangnya perjalanan ini menguji kesabaran.

Berarti, momen ini adalah kesempatan untuk menjadi orang yang lebih sabar."

Karena perenungan tadi, saya jadi mulai bersemangat menghadapi ke macetan luar biasa ini, dan berharap ujian ini akan melatih saya menjadi lebih sabar.

Tapi begitu saya masuk ke *mentalitas berharap*, saya menyadari bahwa akan ada dua kemungkinan hasil:

***(1) Ini akan membuat gue lebih sabar; atau (2) Gue tetep nggak sabaran*.**

Ketika dua kemungkinan bertentangan itu yang jadi pilihan, prosesnya jadi nggak memotivasi lagi.

Dari situ, saya sadar bahwa mentalitas berharap yang seperti itu justru memberikan kesan palsu seakan-akan kita nggak punya kendali atas hasil yang kita inginkan (padahal sebenarnya kita punya kendali penuh dalam situasi-situasi seperti ini).

Jadi, saya harus mengubah dari *mentalitas berharap* ke *mentalitas memutuskan*.

Saya langsung mengubah cara berpikir dari berharap ke memutuskan bahwa perjalanan ini akan membuat saya menjadi orang yang lebih sabar.

Apa bedanya? Karena jika saya sudah memutuskan, maka hanya ada satu kemungkinan hasil. Kenapa begitu? Karena menjadi orang yang lebih sabar atau tidak, benar-benar bergantung sepenuhnya pada diri kita sendiri.

Saya ingat perkataan Andy kepada Red di film *The Shawsank Redemption*, "*Ingat, Red, memiliki harapan adalah hal yang baik.*" Dan saya setuju. Kita nggak boleh kehilangan harapan.

Tetapi, kita harus paham konteks dari pernyataan itu. Harapan bisa menjadi sesuatu yang positif apabila hasil yang kamu inginkan melibatkan banyak faktor eksternal yang di luar kendali kita. Dan pada kondisi seperti itu pun, kamu masih harus melengkapi harapan itu dengan keputusan dan tindakan yang bisa membuat perubahan yang kamu inginkan. Tidak bisa hanya berharap tanpa ada tindakan yang mendukungnya.

Jadi, jangan kamu gantungkan sikap dan karakter yang ingin kamu bangun dan tanamkan hanya dengan berharap semata. Dan jangan membohongi diri dengan bilang bah wa harus ada sesuatu yang terjadi dulu agar kamu bisa memperbaiki sikap dan karaktermu, atau harus ada orang lain yang harus melakukan sesuatu dulu, ketimbang diri mu sendiri yang bertanggung jawab penuh.

Jangan. Jangan merugikan diri seperti itu.

Jadi, apa pun yang terjadi pada kita di masa lalu, kepribadian dan karakter kita bukan ditentukan oleh faktor eksternal. Faktor eksternal dapat memengaruhi. Betul. Artinya, ia berpotensi untuk memengaruhi.

Tapi apa pun faktor eksternalnya, yang akan menentukan pada akhirnya adalah keputusan kita sendiri terkait bagaimana kita akan merespons apa yang terjadi. Kita yang memutuskan peristiwa ini akan kita gunakan untuk menjadikan diri kita orang yang memiliki sikap dan karakter seperti apa.

Jadi, mulailah untuk mengubah fokusmu sekarang. Fokuslah pada bagaimana kamu akan menggunakan tiap peristiwa yang terjadi untuk membuat dirimu menjadi lebih baik. Dan mengubah fokus itu pun merupakan se buah keputusan.

Di tengah kemacetan ini, saya memutuskan untuk jadi lebih sabar, dan itulah yang terjadi.

Q: BAGAIMANA MERENCANAKAN DENGAN ASUMSI BAHWA KITA BELUM TAHU BETUL PREDIKSI SITUASI MASA DEPAN?

Kalaupun kamu punya prediksi yang terukur tentang situasi masa depan, tetap saja nggak akan menjamin kamu akan berhasil. Namanya juga prediksi, pasti ada unsur ketidakpastiannya.

Apabila ada perusahaan travel yang pada 2018 membuat rencana 5 tahunan mereka dengan menggunakan data-data historis yang sangat lengkap, memasukkan berbagai macam hasil riset tentang tren ekonomi global ke depan, dan juga rencana serta kebijakan-kebijakan pemerintah terkait pariwisata, bukankah kita akan bilang bahwa itu sudah cukup komprehensif?

Dari situ, mereka akan punya prediksi yang landasan data-datanya sangat kuat.

Tahu-tahu, 2020 ada pandemi!

Jadi, sedetail apa pun sebuah prediksi, dengan dukungan data yang lengkap sekalipun, tetap saja ada risiko.

Namun, tentunya kita tetap harus merencanakan persiapan sebaik mungkin. Karena kalau nggak, ya risiko gagalnya akan semakin besar. Dengan kata lain, meminimalisasi risiko gagal, dan memperbesar peluang untuk berhasil.

Jadi, menurut saya, ya jangan merencanakan tanpa landasan prediksi yang jelas. Kumpulkanlah data-data yang relevan, dan buatlah prediksi berdasarkan data-data tersebut. Lalu, gunakan prediksi tersebut sebagai bahan pertimbangan dalam membuat perencanaan.

Terakhir, karena tetap ada risiko terjadinya hal-hal yang di luar prediksi, buatlah skenario-skenario kondisi tak terduga apa saja yang mungkin terjadi (meskipun ini sebenarnya juga merupakan sebuah prediksi), dan bagaimana kamu akan merespons jika situasi tersebut benar-benar terjadi.

Ini akan membantu kamu untuk lebih siap menghadapi tantangan-tantangan yang di luar dugaan, dan sering kali juga memicu hadirnya inovasi.

Tetap jaga semangat, dan *all the best*, Kawan!

Namun, tentunya kita tetap harus merencanakan persiapan sebaik mungkin. Karena kalau nggak, ya risiko gagalnya akan semakin besar. Dengan kata lain, meminimalisasi risiko gagal, dan memperbesar peluang untuk berhasil.

Jadi, menurut saya, ya jangan merencanakan tanpa landasan prediksi yang jelas. Kumpulkanlah data-data yang relevan, dan buatlah prediksi berdasarkan data-data tersebut. Lalu, gunakan prediksi tersebut sebagai bahan pertimbangan dalam membuat perencanaan.

Terakhir, karena tetap ada risiko terjadinya hal-hal yang di luar prediksi, buatlah skenario-skenario kondisi tak terduga apa saja yang mungkin terjadi (meskipun ini sebenarnya juga merupakan sebuah prediksi), dan bagaimana kamu akan merespons jika situasi tersebut benar-benar terjadi.

Ini akan membantu kamu untuk lebih siap menghadapi tantangan-tantangan yang di luar dugaan, dan sering kali juga memicu hadirnya inovasi.

Tetap jaga semangat, dan *all the best*, Kawan!

4

MERETAS MASA LALU DEMI MASA DEPAN

Di awal 90-an, salah satu acara TV favorit saya adalah Serial Quantum Leap yang mengisahkan tentang Dr. Sam Beckett, yang terus-menerus kembali ke masa lalu. Tetapi bukannya hidup sebagai dirinya sendiri, dia berpindah dari satu tubuh orang ke tubuh orang yang lain. Di setiap masa lalu orang yang dia rasuki, dia harus menyelamatkan orang itu dengan mencegah terjadinya peristiwa tertentu, sehingga masa depan orang tersebut jadi lebih baik.

Kalau kita, mungkin bukan masuk ke masa lalu orang lain, tapi saya yakin kita semua pasti pernah membayangkan kembali ke masa lalu kita sendiri untuk mengubah sesuatu yang kita lakukan atau tidak kita lakukan, atau untuk menghindari terjadinya sebuah peristiwa.

Sering kali, kita membayangkan ini karena ada sesuatu yang membuat kita tidak bahagia di kehidupan sekarang yang kita anggap terjadi karena keputusan yang salah di masa lalu. Tetapi intinya, kita ingin agar hidup kita saat ini dan di masa depan bisa lebih baik dari apa yang kita jalani sekarang.

Kabar buruknya, tidak seperti Quantum Leap, kita nggak bisa kembali ke masa lalu dan mengubah apa yang telah terjadi. Tapi kabar baiknya, kita masih bisa membuat masa depan lebih baik dari hidup kita sekarang.

GIMANA CARANYA?

1. Pelajari Sistemnya

Pahami dan sadari bahwa meski kita nggak bisa kembali ke masa lalu, kita masih bisa mengajak otak kita untuk berpikir tentang peristiwa masa lalu, dan membuat tubuh kita merasakan kejadian masa lalu itu.

Jadi, meski tubuh kita ada di masa kini, otak bisa berpikir seakan-akan kita berada di masa lalu. Sehingga kita masih bisa ingat bagaimana rasanya mengalami momen tertentu di masa lalu. Ini yang biasanya disebut sebagai "hidup di masa lalu" atau nggak *move on* dari masa lalu.

2. Manfaatkan dan Maksimalkan

Agar hidup kita sekarang dan di masa depan jadi lebih baik, kita perlu menggunakan cara berpikir dan bertindak yang berbeda daripada pikiran dan tindakan kita pada di masa lalu.

Kalau tidak, kita akan terjebak pada pemikiran masa lalu yang akan membawa kita ke perasaan masa lalu, yang mengarahkan kita ke tindakan masa lalu, dan akhirnya memberikan hasil yang juga tidak berbeda dari masa lalu.

Misalnya, kamu melakukan presentasi *sales* tapi gagal c *losing deal* dengan calon klien. Dan mereka bahkan menolakmu dengan kasar.

Kamu merasa sedih. Yang kamu inginkan adalah agar kondisi di masa sekarang dan masa depan lebih baik. Karena kamu nggak bisa mengubah apa yang sudah terjadi di masa lalu, satu-satunya cara agar ke depannya lebih baik adalah dengan memastikan tindakanmu selanjutnya juga harus berbeda dengan tindakanmu sebelumnya.

Saat saya bilang tindakan berbeda, bukan hanya caramu melakukan presentasi, tapi juga termasuk hal-hal lainnya seperti caramu memandang kemampuanmu sendiri (karena ini akan

memengaruhi kepercayaan dirimu), dan caramu memandang apa yang kamu presentasikan. Karena kalau kamu sendiri tidak yakin dengan

apa

yang

mau

kamu

jual,

energimu

saat

mempresentasikannya juga akan dirasakan oleh calon klienmu.

Tetapi agar tindakan-tindakan tersebut bisa berbeda ke depannya, perlu didahului oleh cara berpikir yang berbeda, yang kemudian akan menghasilkan rasa berbeda dan mengarah pada keputusan dan tindakan berbeda yang lebih efektif.

Bagaimana cara konkret untuk melakukan ini?

1. Definisikan hasil yang kamu inginkan secara jelas dan spesifik.

Bukan hasil yang tidak kamu inginkan. Misalnya, jangan berfokus bahwa kamu ingin ber henti merokok, tapi berfokuslah bahwa kamu misal nya ingin sehat sehingga bisa ikut lomba maraton.

2. Tulis. Jangan hanya memikirkannya di benakmu. Karena banyak sekali pikiran yang melintas di kepalamu. Sehingga kalau nggak ditulis, fokusmu akan berpindah dan kamu bisa lupa. Jadi sekali lagi, tuliskan.

3. Amati proses berpikirmu. Identifikasi pada hal apa kamu memfokuskan perhatian, yang membuatmu mengulang kembali pola tindakan masa lalu.

Tanyakan kepada dirimu: *"Ke mana fokus pikiran gue selama ini, sehingga gue terus menghidupkan kembali perasaan dan tindakan*

masa lalu?

Apa pun jawaban yang kamu temukan, tuliskan.

4. Setelah kamu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang memicumu untuk "kembali" ke masa lalu, sadari dan katakan kepada dirimu bahwa saat ini kamu sedang mengambil tindakan untuk menciptakan hasil yang lebih baik.

Berikan pengakuan dan penghargaan pada dirimu: *kamu sedang membuat progres!*

5. Tanyakan pada dirimu: *"Kalau begitu, hal apa saja dan cara berpikir yang bagaimana yang akan mengarahkan gue pada keputusan dan*

tindakan yang sebenarnya gue butuhkan untuk menciptakan hasil yang lebih baik? ”

Dan sekali lagi, tuliskan jawaban-jawaban yang kamu temukan.

6. Baca jawaban-jawaban dari nomor lima itu setiap hari. Repetisi atau pengulangan adalah kunci untuk mengubah fokus pikiran.

Tapi, saat membacanya pastikan kamu tidak terburu-buru, dan libatkan perasaan sehingga kamu dapat meresapinya agar jawaban-jawaban itu dapat secara bertahap semakin tertanam di otak.

Jika kamu tidak melibatkan perasaan dan/atau terburu-buru saat membacanya, maka hanya akan menjadi afirmasi seperti yang dilakukan kebanyakan orang. Dan itu tidak akan efektif.

Jadi teman-temanku, apabila ada sesuatu di masa lalu yang membuat hidupmu saat ini jadi tidak bahagia, ingat lah bahwa masa

lalu tidak punya kemampuan menentu kan masa depan kita, kecuali kita yang membiarkannya menentukan.

Sadari. Akui. Terima. Manfaatkan.

Q: APA BISA UMUR 30-AN TAMATAN SMA MENDAPAT KERJA LAGI?

Sebenarnya yang kamu inginkan itu bekerja lagi, atau sekadar mau tahu apakah bisa bekerja lagi atau tidak?

Karena yang kamu tanyakan hanya *apakah bisa*, dan sebenarnya nggak penting pendapat saya soal bisa atau tidak.

Kalau kamu ingin bekerja lagi, mulailah dari keyakinan bahwa itu bisa. Karena kalau kamu nggak yakin bisa, kamu nggak akan tergerak untuk berusaha secara maksimal, yang akhirnya hasilnya pun nggak maksimal, dan akhirnya memperkuat keraguan kamu di awal tadi.

Jadi, jangan terjebak pada pemikiran *bisa atau enggak*.

Meskipun emang nggak gampang, tetap mulailah dari keyakinan bahwa itu bisa. Karena kalau nggak, itu sama saja kamu sudah kalah sebelum mulai.

Dan saya yakin, bukan itu yang kamu inginkan.

Tetap jaga semangat dan *all the best*, Kawan!

MEMBANGUN KEGIGIHAN

Kegigihan diperlukan dalam menjalani tujuan hidup. Tapi apa yang harus kamu siapkan untuk membangunnya? Seperti apa langkah-langkah untuk menjaganya?

Dapatkan *insight*-nya di video berikut.

http://bit.ly/membangunkegigihan

MEMBANGUN KEGIGIHAN

Kegigihan diperlukan dalam menjalani tujuan hidup. Tapi apa yang harus kamu siapkan untuk membangunnya? Seperti apa langkah-langkah untuk menjaganya?

Dapatkan *insight*-nya di video berikut.

http://bit.ly/membangunkegigihan

5

JANGAN TINGGALKAN “COMFORT-ZONE ”

Pikirkan satu momen saat kamu merasa bangga pada diri sendiri.

Bukan dalam arti yang sombong atau arogan, me lain kan saat kamu merasa ingin bilang kepada diri sendiri kata-kata seperti *“Hebat juga gue!” , “Lo keren tadi!”*

Pikirkan benar-benar sebelum kamu meneruskan mem baca. Sekali lagi, ini bukan dalam konteks yang arogan, tapi dalam konteks di mana kamu menyadari potensi sendiri.

Secara pribadi, saya mengalami beberapa momen seperti itu. Tapi satu momen yang benar-benar saya ingat sembari menulis ini adalah saat saya *skydiving* beberapa tahun lalu.

Sebagai seseorang yang takut ketinggian, *skydiving* benar-benar teror bagi saya. Tapi sebagai seseorang yang suka mengamati dan mempelajari awan, saya punya daftar ke inginan yang aneh: saya ingin menyentuh awan, meski hanya sedetik.

Saya bahkan tergabung dalam komunitas pencinta awan yang bernama *The Cloud Appreciation Society*. Kalo orang mungkin bilang aneh, saya lebih suka menggunakan kata unik.

Ternyata, saat yang paling menakutkan justru bukan saat terjun bebas, tapi masa-masa sebelum terjun. Dan maksud saya tidak hanya beberapa menit sebelumnya, tapi sudah dari sekitar dua minggu sebelumnya saat tiket sudah terbayar.

Itu salah satu momen saya. Bagaimana dengan momen kerenmu?

Pikirkan tentang saat-saat sebelum momen itu terjadi. Saya sangat yakin, kamu pasti juga sempat dihampiri rasa takut, deg-degan, atau

sedikit khawatir dengan ketidakpastian atau risiko yang kamu hadapi.

Selama bertahun-tahun kita diajari untuk tidak meninggalkan "zona nyaman". Dan saya menemukan bahwa ternyata setiap kali keluar dari zona tersebut, saya antara mengalami momen menakjubkan (seperti pengalaman *skydiving* tadi), atau saya belajar sesuatu yang sangat berharga, atau dua-duanya. Jadi, ini adalah proses *win-win* atau tidak ada ruginya bagi saya.

Tetapi kemudian, ini kebenaran yang akhirnya saya sadari.

Ternyata memutuskan untuk *skydiving tidak* mem buat saya keluar dari "zona nyaman".

Kenapa? Karena zona sebelum saya *skydiving* pun sejak awal memang sudah nggak membuat saya nyaman. Bahkan, sejujurnya saya sangat nggak nyaman berada di zona itu.

Bagaimana saya bisa menyebutnya "zona nyaman", kalau saat berada di situ saya justru sering dihampiri perasaan yang meminta diri agar menghadirkan tantangan baru untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik, atau untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik?

"*Masa gue segini-segini saja? "*

"*Mau sampai kapan kaya gini? "*

"*Kenapa nggak coba saja, sih? "*

"*Kapan mau mulai hal yang ditunda-tunda itu? "*

Bagaimana saya bisa menyebutnya "zona nyaman", kalau ketimbang merasa nyaman, saya malah merasa seperti seseorang yang terus membuat alasan dan menjustifikasi seakan-akan semuanya baik-baik saja, meskipun sebenarnya jauh di dalam hati saya sebenarnya tahu bahwa ini hanya rasa takut saya saja untuk berubah?

Lebihnya lagi, bagaimana saya bisa menyebutnya “zona nyaman”, kalau itu justru menghambatku menjalani hidup yang saya impikan?

Jadi, hidup di zona itu sebenarnya nggak nyaman. Bahkan, sering kali zona itu justru membosankan. Tetapi istilah “zona nyaman”

membuatnya terkesan tidak terlalu buruk.

Jadi, sekarang saya sudah memutuskan untuk me nyebut zona itu apa adanya.

Itu bukan “zona nyaman”. Itu adalah zona yang tidak nyaman dan sering kali membosankan.

Mungkin kamu bertanya:

Bukan. Apa yang kamu rasakan saat keluar dari zona itu sebenarnya adalah rasa ketidakpastian. Itu beda dengan “nggak nyaman”.

Ketika kamu merasa nggak nyaman, maka itulah rasanya, nggak nyaman. Tapi saat kamu merasakan ketidakpastian, kamu bisa (dan perlu belajar) untuk menghadapinya. Bahkan, sampai level tertentu, kamu bisa dan perlu belajar untuk merasa nyaman dengan ketidakpastian.

Karena sebenarnya hidup itu penuh kejutan. Kejutan yang menyenangkan dan yang tidak. Tapi itulah yang membuat hidup jadi sebuah petualangan. Yang membuat hidup jadi seru. Seperti saat-saat menuju momen keren yang pernah kamu alami tadi.

Teman-teman, ada garis yang sangat tipis antara menakutkan dan seru. Tapi pahamilah bahwa keduanya sama-sama memerlukan

unsur ketidakpastian agar kita bisa merasakannya.

Kalau begitu, apa yang membedakan? Bedanya ada pada perspektif dan makna yang kamu sematkan. Seder hananya, cara berpikirmu.

Jadi, sudah waktunya kita berhenti membohongi diri dengan menyebutnya “zona nyaman”. Karena apabila se mua hal dalam hidupmu sudah serbapasti, hidup tak lebih dari sebuah rutinitas.

Ketika itu terjadi, hidup jadi membosan kan. Dan di saat itu, kamu akan menyadari bahwa sebenar nya itu bukanlah “zona nyaman”, tapi “zona membosankan”.

Nah, sekarang, keluarlah dari “zona membosankan” itu dan hiduplah di “zona seru”. Belajarlah untuk menyamankan diri dengan ketidakpastian di “zona seru”. Bahkan, buatlah “zona seru” itu menjadi “zona nyaman” barumu. Dan kemudian, jangan tinggalkan zona itu.

Q: BAGAIMANA JIKA SELALU GAGAL DALAM BERKARIER?

Kalau saya sekadar menjawab apa yang ditanyakan, maka saya akan jawab dengan, *"Ya, kasihan banget kalau selalu gagal."*

Tapi, saya juga mau bilang, hati-hati dengan penggunaan kata "selalu" dalam pertanyaan ini.

Selama kamu masih bernapas, buang kata "selalu" dan ganti dengan "SEJAUH INI".

Kata-kata yang kita pilih dapat berdampak pada apa yang kita rasakan, dan apa yang kita rasakan akan berdampak pada keputusan kita.

Selanjutnya, tentunya keputusan kita akan berdampak pada tindakan kita, yang akhirnya akan berdampak pada hasil yang kita dapatkan.

Seperti orang yang suka bilang, *"Saya sudah mencoba segala cara."* Sebenarnya baru mencoba 6 atau 7 cara, tapi saat kita menggunakan istilah hiperbola seperti

itu, efeknya akan membuat kita semakin merasa tak

itu, efeknya akan membuat kita semakin merasa tak berdaya. Dan sekali lagi, RASA akan memengaruhi keputusan.

Kalau sejauh ini kamu belum berhasil, maka identifikasi dan terapkan pembelajaran-pembelajaran dari kejadian sebelumnya, dan belajar untuk menjaga kegigihan.

All the best, Kawan. Perjalanan masih panjang, insya Allah!

itu, efeknya akan membuat kita semakin merasa tak berdaya. Dan sekali lagi, RASA akan memengaruhi keputusan.

Kalau sejauh ini kamu belum berhasil, maka identifikasi dan terapkan pembelajaran-pembelajaran dari kejadian sebelumnya, dan belajar untuk menjaga kegigihan.

All the best, Kawan. Perjalanan masih panjang, insya Allah!

6

CARA LOGIS MEMBANGUN KESABARAN

Apa kamu ingin menjadi orang yang lebih sabar? Apakah kamu ingin menjadikan kesabaran sebagai salah satu karakteristikmu?

Coba pikirkan sejenak, seperti apa menurutmu orang yang sabar itu? Kira-kira apa yang membuat kita beranggapan, *"Oh, dia memang orang yang sabar"*. Atau, *"Oh, kalau dia sih memang nggak sabaran"*.

Kalau kita lihat polanya, jawabnya semua ada pada bagaimana orang tersebut merespons atau bersikap saat dia menghadapi tantangan dan cobaan dalam hidup.

Karena, bagaimana kita bisa bilang kalau seseorang itu sabar atau nggak sabar apabila dia tidak pernah menghadapi tantangan atau cobaan dalam hidup? Nggak ada informasi atau referensi yang bisa membuat kita menyimpulkan atau berpendapat tentang kesabaran orang tersebut.

Jadi, kalau kamu ingin membangun karakter sabar dalam dirimu, coba bayangkan situasi yang kita dan se luruh orang di dunia hadapi saat ini: pandemi.

Saya, kamu, dan kita semua adalah termasuk orang-orang yang diminta untuk sebisa mungkin *stay at home,* di rumah saja di masa pandemi ini.

Apakah kamu akan memaknainya sebagai sesuatu yang membosankan, yang nggak enak, dan seterusnya, atau kamu akan memilih makna lain? Karena semua ini pada dasarnya adalah pilihan tentang bagaimana kamu memaknai sebuah peristiwa.

Makna yang kamu berikan pada sebuah kejadian akan menentukan bagaimana kamu akan bersikap atau bertindak. Dan

tindakanmu akan menentukan hasil yang kamu dapatkan dan perasaan yang kamu rasakan.

Ingat, kamu bisa memaknai peristiwa pandemi ini sebagai kesempatan yang luar biasa untuk menjadi orang yang lebih sabar.

Karena nggak ada orang yang dengan mudahnya bilang, *"Gue akan jadi lebih sabar,"* dan sim salabim, dia langsung jadi orang yang sabar.

Atau misalnya kamu berdoa, *"Tuhan, jadikan aku orang yang sabar."*

Meskipun Tuhan bisa kalau Dia berkehendak, tapi nggak begitu caranya. Tuhan akan memberimu kesempatan agar kamu bisa menjadi orang yang lebih sabar dengan tantangan atau ujian hidup.

Nggak ada kesempatan lebih baik bagi kamu untuk berlatih membangun karakter sabarmu selain saat ini. Dan bahkan, kamu juga bisa memaknai pandemi dan segala keterbatasan yang kita alami saat ini sebagai kesempatan untuk melakukan berbagai macam hal lain yang dapat membuat kita terus berkembang menjadi lebih baik.

Jadi ubah fokusmu, dan maknai kejadian ini dengan makna yang lebih baik. Dan Insya Allah, kita akan bertindak dengan tindakan-tindakan yang lebih bermanfaat bagi diri kita maupun orang-orang sekitar kita.

Jaga semangat, dan *all the best!*

sama? Kalau beda, apa perbedaannya?

Apa pula perbedaan manfaatnya dan kapan waktu yang efektif untuk menerapkan keduanya?

Singkat dan padat, simak jawabannya di video berikut.

http://bit.ly/optimispositif

OPTIMIS ATAU POSITIF?

Apakah optimis dan positif itu dua hal yang sama? Kalau beda, apa perbedaannya?

Apa pula perbedaan manfaatnya dan kapan waktu yang efektif untuk menerapkan keduanya?

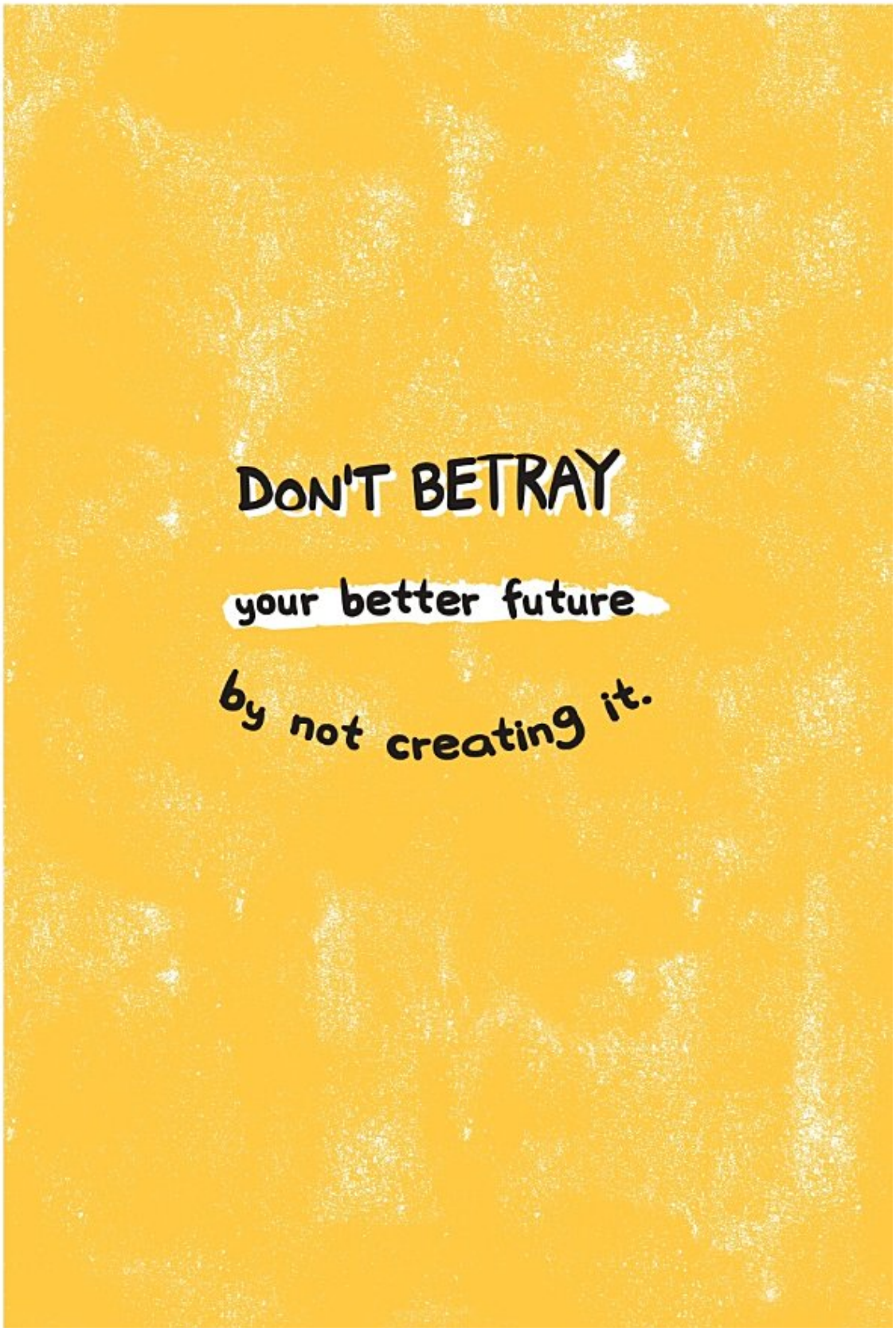
Singkat dan padat, simak jawabannya di video berikut.

http://bit.ly/optimispositif

DON'T BETRAY

your better future

by not creating it.


DON'T BETRAY
your better future
by not creating it.

YOUR THOUGHTS ARE THE SEEDS OF YOUR REALITY.

ALI ZAENAL ABIDIN

YOUR THOUGHTS ARE THE SEEDS OF YOUR REALITY.

ALI ZAENAL ABIDIN

TENTANG PENULIS

Ali Zaenal Abidin adalah Chief of Organizational Happiness of Insight Out dan Co-founder of I'm On My Way®, perusahaan yang berfokus pada pengembangan diri dan mempermudah orang untuk menemukan dan menjalani tujuan hidup mereka.

Ali memulai karier *leadership* internasionalnya melalui AIESEC, organisasi pemuda terbesar di dunia. Dimulai dari sebagai Direktur AIESEC Indonesia hingga menjadi Vice President kantor AIESEC di Islandia. Ali juga seorang konsultan sumber daya manusia terkemuka bagi Orange di Bulgaria. Hingga saat ini, Ali sudah menjelajahi lebih dari 37 negara, dan terus aktif sebagai pembicara dan fasilitator seminar *leadership* dan pengembangan diri.

Ali mendapat gelar M.P.A. dari Wagner School of Public Service, New York University, dan Sarjana Ekonomi dari Universitas Indonesia. Dia juga memiliki sertifikasi *coaching* dari Columbia University Coaching Certification Program.

Seiring dengan semangatnya untuk terus belajar dalam melayani sesama, Ali terus memperkaya kemampuannya dengan menambah spesialisasinya sejauh ini sebagai Certified Law of Attraction Coach Practitioner, dan Certified Practitioner on Emotional Freedom Technique (EFT) & Thought Field Theraphy (TFT).

Ali adalah salah seorang penerima penghargaan CITIZEN 4.0 UNDER 40 for Contributions to Society and Humanity dari majalah *Marketeers*, dan saat ini dia tinggal di Jakarta.

Ali bisa dikontak di:
Instagram : @alizaenalabidin
YouTube : www.youtube.com/alizaenalabidin
Linkedin : www.linkedin.com/in/aliabidin
Website : www.imonmyway.id

Ali mendapat gelar M.P.A. dari Wagner School of Public Service, New York University, dan Sarjana Ekonomi dari Universitas Indonesia. Dia juga memiliki sertifikasi *coaching* dari Columbia University Coaching Certification Program.

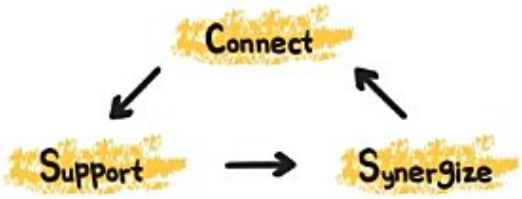
Seiring dengan semangatnya untuk terus belajar dalam melayani sesama, Ali terus memperkaya kemampuannya dengan menambah spesialisasinya sejauh ini sebagai Certified Law of Attraction Coach Practitioner, dan Certified Practitioner on Emotional Freedom Technique (EFT) & Thought Field Theraphy (TFT).

Ali adalah salah seorang penerima penghargaan CITIZEN 4.0 UNDER 40 for Contributions to Society and Humanity dari majalah *Marketeers*, dan saat ini dia tinggal di Jakarta.

Ali bisa dikontak di:
Instagram : @alizaenalabidin
YouTube : www.youtube.com/alizaenalabidin
Linkedin : www.linkedin.com/in/aliabidin
Website : www.imonmyway.id

PURPOSEFUL PEOPLE

Real-life Heroes Community



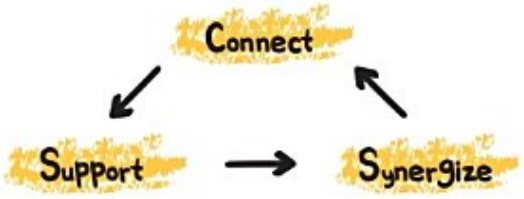
Purposeful People Community adalah sebuah komunitas yang dibentuk sebagai *support system* bagi mereka yang ingin menemukan dan menjaga konsistensi dalam menjalani tujuan hidup. Karena meskipun kita telah menemukan tujuan hidup, tidak serta-merta menjalaninya akan mulus tanpa tantangan. Dan sering kali, ide maupun solusi terhadap tantangan-tantangan kita datang dari mereka yang bergerak di bidang yang sama sekali berbeda dengan kita.

Karena itulah, anggota-anggota Purposeful People Community merupakan orang-orang dari lintas sektor dan keahlian. Sebagai *support system,* Purposeful People Community bergerak berdasarkan 3 prinsip utama:

- ***CONNECT*** – Membangun hubungan sesama anggota.
- ***SUPPORT*** – Menghadirkan atmosfer dan energi yang men-*support* seluruh anggota.
- ***SYNERGIZE*** – Membuka kesempatan untuk berkolaborasi dan bersinergi dengan sesama anggota.

PURPOSEFUL PEOPLE

Real-life Heroes Community



Purposeful People Community adalah sebuah komunitas yang dibentuk sebagai *support system* bagi mereka yang ingin menemukan dan menjaga konsistensi dalam menjalani tujuan hidup. Karena meskipun kita telah menemukan tujuan hidup, tidak serta-merta menjalaninya akan mulus tanpa tantangan. Dan sering kali, ide maupun solusi terhadap tantangan-tantangan kita datang dari mereka yang bergerak di bidang yang sama sekali berbeda dengan kita.

Karena itulah, anggota-anggota Purposeful People Community merupakan orang-orang dari lintas sektor dan keahlian. Sebagai *support system,* Purposeful People Community bergerak berdasarkan 3 prinsip utama:

- ***CONNECT*** – Membangun hubungan sesama anggota.
- ***SUPPORT*** – Menghadirkan atmosfer dan energi yang men-*support* seluruh anggota.
- ***SYNERGIZE*** – Membuka kesempatan untuk berkolaborasi dan bersinergi dengan sesama anggota.

Kegiatan dan *benefit* menjadi anggota dalam komunitas ini:

1. ***Regular Speed Coaching***

Setiap 2 minggu sekali, kamu bisa melakukan *speed coaching* dengan Ali Zaenal Abidin. *Coaching* dilakukan secara berkelanjutan dan kamu bisa memilih topik *coaching* yang akan dilakukan.

2. ***Monthly Speed Networking***

Setiap bulan kamu bisa mengikuti acara *networking* agar terhubung dengan anggota lain dari berbagai latar belakang, membangun peluang berkolaborasi, dan bersinergi untuk meningkatkan dampak positif yang ingin kamu ciptakan.

3. ***Weekly Audio Q & A***

Tanyakan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi tantanganmu. Setiap minggu dalam komunitas ini, kamu bisa menyampaikan pertanyaanmu yang akan direspons langsung dalam bentuk audio oleh Ali Zaenal Abidin.

4. ***Weekly Personal Message Booster***

Motivasi sering naik turun? Atau ingin membangun determinasi yang konsisten? Di sini kamu bisa mendapatkan pesan eksklusif, berupa *booster* yang dikirimkan secara spontan dan langsung oleh Ali Zaenal Abidin.

5. ***Potongan harga untuk semua program I'm On My Way®***

Dapatkan **GRATIS 2 BULAN MEMBERSHIP** di Purposeful People Community dengan mengisi data diri di:

www.imonmyway.id/bonus-buku

Kegiatan dan *benefit* menjadi anggota dalam komunitas ini:

1. ***Regular Speed Coaching***

Setiap 2 minggu sekali, kamu bisa melakukan *speed coaching* dengan Ali Zaenal Abidin. *Coaching* dilakukan secara berkelanjutan dan kamu bisa memilih topik *coaching* yang akan dilakukan.

2. ***Monthly Speed Networking***

Setiap bulan kamu bisa mengikuti acara *networking* agar terhubung dengan anggota lain dari berbagai latar belakang, membangun peluang berkolaborasi, dan bersinergi untuk meningkatkan dampak positif yang ingin kamu ciptakan.

3. ***Weekly Audio Q & A***

Tanyakan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi tantanganmu. Setiap minggu dalam komunitas ini, kamu bisa menyampaikan pertanyaanmu yang akan direspons langsung dalam bentuk audio oleh Ali Zaenal Abidin.

4. ***Weekly Personal Message Booster***

Motivasi sering naik turun? Atau ingin membangun determinasi yang konsisten? Di sini kamu bisa mendapatkan pesan eksklusif, berupa *booster* yang dikirimkan secara spontan dan langsung oleh Ali Zaenal Abidin.

5. ***Potongan harga untuk semua program I'm On My Way®***

Dapatkan **GRATIS 2 BULAN MEMBERSHIP** di Purposeful People Community dengan mengisi data diri di:

www.imonmyway.id/bonus-buku

Document Outline

- Kata Mereka tentang Buku Ini
- Di Balik Layar
- Kata Pengantar
- Prolog: Bahagia Itu Bukan Tujuan Hidup
- Part 1: Career & Life Purpose
- 1. Jangan Tertipu oleh Quarter-Life dan Midlife Crisis
- 2. Pertanyaan yang Mustahil Dijawab
- 3. Yang Membuatmu Tidak Akan Mencapai Tujuan Hidup
- 4. Profesi vs Tujuan Hidup
- 5. Jangan Terjebak dalam Mengasah Bakat
- 6. Hati-Hati dengan "Nobody's Perfect"
- 7. Satu Keputusan Terpenting dalam Hidup
- Part 2: Happiness
- 1. Dusta Terbesar tentang Kebahagiaan
- 2. Formula Mengelola Rasa
- 3. Di Balik Perasaan yang Kamu Berikan
- 4. Menghilangkan Rasa Bosan
- 5. Lebih Cerdas Mengelola Rasa
- 6. Antara Sakit dan Menderita
- 7. Cara Mudah Mempermudah Hati
- 8. Yang Menentukan Semua Pengalamanmu
- Part. 3: Self Confidence
- 1. Sesi Tanya Jawab Terpentingmu
- 2. Fakta Sederhana tentang Hidupmu
- 3. Menjalani Permainan Kehidupan
- 4. Nggak Punya Rasa Takut Itu Bodoh
- 5. Cara Keren Merasa Takut
- 6. Keyakinan vs Kemampuan
- Part 4: Hope
- 1. Tentang Harapan-Harapanmu
- 2. Pelajaran Terpenting tentang Move On
- 3. Berharap vs Memutuskan
- 4. Meretas Masa Lalu Demi Masa Depan

- 5. Jangan Tinggalkan "Comfort Zone"
- 6. Cara Logis Membangun Kesabaran
- Tentang Penulis

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library